MENSILE - N.4 - 2019

Dolcezze di PRIMAVERA
e i menu della bella stagione

SEMPRE PRIMI
- Campanelle carciofi e piselli
- Risotto triglie e ortiche
- Spaghetti alla crema di asparagi

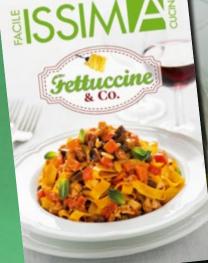
SECONDI A NESSUNO
- Spring rolls all'italiana
- Spiedini mordi e fuggi

VERSATILE RICOTTA
- Fusilloni ricotta e salsiccia
- Cheesecake di ricotta e crescenza

Pasticciotti di frolla con crema e amarene

Idee take away per i picnic

Torta di "rose" pannosa

Spadellate dell'orto

ALL'INTERNO, L'INSERTO STACCABILE

POSTE ITALIANE S.P.A. SPEDIZIONE IN ABBONAMENTO POSTALE AUT. N° MBPA/C/RM /45/2018 – STAMPE PERIODICHE IN REGIME LIBERO
AUT 6,00 € - BE 5,50 € - E 5,00 € - CH 6,50 CHF - CH CT 6,00 CHF

Nestlé

il latte condensato

Vivi la Primavera con LA CREAM TART

TEMPO DI PREPARAZIONE:
40 minuti + raffreddamento (1 ora) e cottura della frolla (20 minuti)
Difficoltà:

Ingredienti

Per la frolla:
- Farina 00 190 g
- Burro 110 g
- Farina di mandorle 25 g
- Zucchero a velo 70 g
- Uova 1 (circa 40 g)
- Sale

Per la crema:
- 1 confezione da 170 g de Il Latte Condensato Nestlé
- Panna montata 255 g
- Mascarpone 425 g

Per la decorazione:
- Macarons
- Fragole
- Frutti di bosco
- Menta
- Zuccherini colorati

Preparazione:

In una **planetaria** lavorate la farina con il burro freddo tagliato a pezzetti con l'inserto a foglia, quindi la farina di mandorle, sale e zucchero a velo setacciato e infine l'uovo. Formate un panetto, avvolgetelo nella pellicola e lasciate **raffreddare in frigo per 1 ora** prima di lavorare nuovamente. Stendete la pasta sottile, ritagliatela aiutandovi con una sagoma a forma di cuore e fate cuocere in forno a **180 °C** per circa **12-15 minuti**. Fate raffreddare la frolla e poi disponetela in un piatto. Nel frattempo nella planetaria montate il mascarpone con la panna fredda da frigo, unite a filo **Il Latte Condensato Nestlé**. Riponete il composto in una sac-à-poche e ricoprite l'intera superficie del primo cuore con dei ciuffetti ordinati e regolari di crema. Disponete il secondo cuore sul primo e ricoprite l'intera superficie del secondo cuore con dei **ciuffetti ordinati e regolari di crema**. Decorate con **macarons, fragole, frutti di bosco, foglioline di menta** e zuccherini colorati a piacere.

Editoriale

Il fior fiore

Esistono delle certezze, nella vita e anche in cucina, al di là del tempi e dei luoghi: tra queste, i dolci di **pasta frolla** con **crema pasticciera**. Una base semplice e il più basico dei ripieni, eppure… un trionfo di golosità, declinato in varianti innumerevoli! I **pasticciotti**, ad esempio, che dalla generosa Puglia hanno travalicato confini a nord e a sud e, in casa come in pasticceria, rimangono tra i best 10 del vassoio di paste. Qui in una variante con amarene ancor più irresistibile, facilissima da preparare e da trasportare, pertanto ideale take-away per un delizioso cestino da picnic. E poiché anche la scampagnata ghiotta è un punto fermo tra le occasioni di questo periodo, troverete anche delle sfiziose **idee da asporto** o **da tavolata all'aperto** per le classiche **gite** fuori porta, fra tradizione (costolette panate) e novità (purea di fave, cicoria e pecorino "al vetro"). Ma anche la natura ci regala, ancora per fortuna, la certezza di alcuni suoi deliziosi frutti e prodotti, con i quali preparare i più squisiti primi, secondi e contorni per **menu della bella stagione**: campanelle **carciofi** e **piselli**; risotto **triglie** e **ortiche**; spaghetti alla **crema di asparagi**; **spring rolls** (all'italiana!); **spiedini** tutti da mordere; succulente **spadellate di ortaggi e verdure**; **ricotta fresca**, la più buona di tutto l'anno, cucinata in pietanze gustose e super leggere. Dolcezze di primavera comprese, come la **meringata** o la **chiffon cake** con le **fragole**, immancabili coronamenti di piacevoli giornate all'aperto (ma calcolate sempre un'opzione al coperto…). E per rendere ancor più dolce la **primavera**, deliziose colazioni al vassoio con **brioches** fragranti, **cake** e **millefoglie** alle **fragole**, **torte di rose** pannose… perché la dolcezza non basta mai!

La Redazione

Care Amiche ed Amici,
con questo numero lascio la direzione delle Testate edite da Alma Media spa. Si tratta di una scelta personale legata al passare del tempo, all'avvicendarsi delle stagioni e al cambiamento del contesto aziendale. Grazie a tutti Voi e grazie a quanti in questi anni hanno dato vita a prodotti unici, e di grande qualità. In particolare voglio ringraziare la Direzione Editoriale, i Vicedirettori, i Capi Redattori, i Redattori, le Segreterie, i Fotografi, i Grafici e i tanti Collaboratori che si sono avvicendati in questi anni. Si chiude una stagione, una mia stagione. Mentre auguro a tutti Voi tante nuove, prolifiche stagioni di lavoro e di ottime letture.

Valter La Tona

Foto E. Andreini

FACILE CUCINA

sommario

86

90

98

102

LE RUBRICHE

VISTI SU ALICE TV

ALMA MEDIA S.p.A.

PRESIDENTE
Federico Prandi

AMMINISTRATORE DELEGATO
Andrea Baracco

Sede: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. +39 06 89676007 fax +39 06 89676000
alma.direzione@almamail.tv

DIREZIONE EDITORIALE
Corrado Azzolini • *corrado.azzolini@almamail.it*

VICE DIRETTORE
Giulia Macrì • *giulia.macri@almamail.it*

HANNO COLLABORATO
Francesco Monteforte Bianchi, Emanuela Bianconi

REDAZIONE TESTI
Cristina Bianconi

SEGRETERIA DI REDAZIONE
Marta Koral • *marta.koral@almamail.it*
alma.desk.food@almamail.tv

GRAFICA
Simona Ferri

RICETTE
G. Aresu, M. Avalos Flores, M. Bianchessi, R. Bisi, R. Bosco, F. Campoli, M. Carcaterra, R. Caucci, M. Chinappi, M. E. Curzio, A. Esposito, S. Fagioli, G. Gandino, V. Gigli, C. Lunardini, M. Malantrucco, C. Manzi, G. Nosari, A. Pecorelli, V. Perin, F. Rizzo, D. Persegani, M. Piccheri, S. Papa, S. Rossi, R. Valbuzzi.

FOTO
E. Andreini, M. Avalos Flores, A. Aravini, F. Brambilla, R. Calzoni, R. Caucci, S. Censi, C. Cucinelli, A. De Santis, D. Di Rienzo, A. Favara, M. Franchi, C. Gargioni, M. M. Gomina, V. Lonati, L. Lupori, T. Mattiello, A. Pecorelli, M. Ravasini, V. Repetto, V. Romiti, S. Rossi, M. Sjöberg, S. Serrani, S. Rossi, N. Valdisteno, S. Zecca.

FOTO COVER
Assunta Pecorelli

PUBBLICITÀ
Sede Milano: Via Tortona, 37 – Palazzo 4, Ingresso A, 20144 Milano (MI) - tel. 02.55410829
Sede Roma: Via Tenuta del Cavaliere 1
00012 Guidonia Montecelio (RM)
tel. 06.89676003 • *alma.pubblicita@almamail.tv*

STAMPA: Rotolito s.p.a.
Via Brescia 53/65
20063 Cernusco Sul Naviglio (MI) Italy

DISTRIBUZIONE ITALIA: M-DIS Distribuzione Media S.p.A. - Via C. Cazzaniga, 19 - 20132 Milano tel. +39 02.25.821

DISTRIBUZIONE INTERNAZIONALE: JOHNSONS INTERNATIONAL NEWS ITALIA S.p.A
Via Valparaiso, 4 - 20144 Milano tel. +39 02.43.98.22.63 - fax +39 02.43.91.64.30

Numero 4 - Anno III - 2019
Periodicità mensile
Reg. Trib. Tivoli N° 14/2017 dell'8 novembre 2017

ISSN 2532-8263
Facile cucina

FINITO DI STAMPARE MAGGIO 2019

SCRIVERE A: ALICE CUCINA
Centro Direzionale CAR - Edificio A - 1° piano
Via Tenuta del Cavaliere 1 - 00012 Guidonia Montecelio (RM)
alma.desk.food@almamail.tv

SERVIZIO ARRETRATI E ABBONAMENTI
Informazioni: tel. +39 039 99.91.541
fax +39 039.99.91.551
Orari: 9-13 / 14-18 dal lunedì al venerdì
abbonamenti@ieoinf.it

GITE *fuori* PORTA

13

Dal cestino da picnic a base di panini, bibite e tortine salate alla tavolata chic. Tante idee low cost, da asporto e di facile esecuzione, per trasformare la scampagnata in un'occasione gourmet

Cestino da picnic con sorpresa

Torta meringata alle fragole pag. 11

"Ginger ale" ▲ ai lamponi

Ingredienti per 4 persone
200 g di **zucchero**
3 cucchiai di **zenzero grattugiato**
1/4 di cucchiaino di **lievito di birra secco** • 2 **limoni** • **lamponi**

Preparazione
• **Sciacquate** 400 g di lamponi, asciugateli accuratamente e trasferiteli in una ciotola con metà zucchero. Mescolate per bene e fate riposare per una notte intera. • **Passateli** quindi con il passaverdura e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. • **Versate** in una casseruola 2 l di acqua con lo zucchero restante e lo zenzero. Mettete sul fuoco, portate a bollore, quindi fate cuocere per circa 3 minuti. • **Aggiungete** la purea di lamponi, mescolate e poi spegnete. Fate raffreddare per circa 30 minuti. Passate il liquido ottenuto con un colino a trama fitta. Unite il succo di 1 limone e il lievito di birra; mescolate e versate in una bottiglia di vetro da 2 l. • **Lasciate fermentare** a temperatura ambiente per 48 ore, quindi trasferite in frigorifero. Servite freddo con ghiaccio, lamponi freschi e fettine del restante limone.

Minihamburger di ceci e tonno

Ingredienti per 4 persone
600 g di **ceci già lessati**
250 g di **tonno sott'olio** • 1 **cipollotto**
1 spicchio di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 **limone**
1 cucchiaino di **bicarbonato**
1 cucchiaio colmo di **farina**
2 cucchiai di **semi di sesamo**
8 **panini** • 2 cucchiai di **maionese**
4 foglie di **lattuga** • 2 **uova già rassodate** • 1 **pomodoro**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer da cucina il cipollotto, l'aglio e il prezzemolo, e iniziate a frullare. Aggiungete il tonno, sgocciolato, e frullate ancora, quindi unite i ceci, salate e tritate grossolanamente. • **Versate** il composto ottenuto in una terrina, unite la scorza grattugiata e il succo del limone, il bicarbonato e la farina, e amalgamate per bene. • **Formate**, con le mani inumidite, tante polpettine schiacciate, alte poco più di 1 cm, ungetele con un filo di olio e poi passatele velocemente nei semi di sesamo. • **Disponetele** in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 200 °C per circa 20 minuti. • **Tagliate** i panini a metà e spalmatevi un velo di maionese; mettete sopra una foglia di lattuga, una fetta di pomodoro e l'hamburger, quindi coprite con un'altra fetta di pomodoro, un'altra foglia di lattuga e due fettine di uova sode.
• **Chiudete** il panino e servite.

Minipie con scarola cicoria pinoli e uvetta

Ingredienti per 8 persone
500 g di **pasta brisée** • 1 cespo di **scarola** • 1/2 mazzo di **cicoria**
50 g di **uvetta già ammollata**
50 g di **pinoli già pelati**
100 g di **olive nere snocciolate**
5 **acciughe sotto sale** • 1 cucchiaio di **capperi sotto sale** • 1 spicchio di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **burro** • 1 **uovo**
semi di girasole

Preparazione
• **Per la farcia**: mondate e sciacquate la scarola e la cicoria; tagliate tutto a julienne e fate saltare in padella con l'aglio e un filo di olio. Unite le olive tritate, l'uvetta, strizzata, i pinoli, le acciughe e i capperi, dissalati e tritati; regolate di sale e di pepe e lasciate insaporire per un altro minuto. Spegnete e fate intiepidire. • **Stendete** la pasta in una sfoglia sottile e rivestite gli stampini per tartellette, da 10 cm di diametro, già imburrati. • **Premete** bene ed eliminate la pasta in eccesso.
• **Farcite** con le verdure e chiudete con un altro dischetto di sfoglia.
• **Spennellate** con l'uovo e spolverizzate con i semi di girasole.
• **Punzecchiate** la superficie con i rebbi di una forchetta, infornate a 180 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Sfornate**, lasciate raffreddare e servite.

Pasta matta

Potete sostituire la brisée con una pasta matta fatta in casa. Impastate **500 g di farina 0** con **50 ml di olio**, **1 uovo**, **1/2 bicchiere di vino bianco** e **un pizzico di sale**. Formate una palla, coprite con un canovaccio e fate riposare in frigo per una mezz'ora.

Focaccia▲ genovese

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **farina (220 W)** • 600 ml di **acqua**
5 g di **lievito di birra secco** • 2 rametti di **rosmarino** • **olio extravergine di oliva** • 25 g di **sale**

Preparazione
• **Preparate** una salamoia con un terzo di acqua e due terzi di olio, ben miscelati. Raccoglieteli in una bottiglietta, aggiungete i rametti di rosmarino e lasciate insaporire.
• **Miscelate** la farina e il lievito, e disponeteli a fontana; aggiungete l'acqua e iniziate a impastare. Aggiungete quindi 60 ml di olio e il sale, e proseguite a lavorare fino a ottenere un impasto morbido e ben amalgamato. • **Formate** una palla, coprite e fate riposare per circa 30 minuti. • **Stendete** delicatamente l'impasto, in una teglia leggermente unta di olio, a uno spessore di 2 cm. Coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate riposare per circa 30 minuti. • **Irrorate** la focaccia con l'emulsione preparata e poi formate tanti buchi in superficie, esercitando una leggera pressione con i polpastrelli. • **Infornate** a 190 °C per circa 30 minuti. Sfornate e servite.

Tips & Tricks

Quando stendete l'impasto, cercate di portarlo verso i bordi della teglia, facendo attenzione a non tirarlo troppo.

◂Torta meringata alle fragole

Ingredienti per 4-6 persone
Per la base: 200 g di **biscotti secchi**
100 g di **zucchero** • 80 g di **burro fuso**
Per la crema diplomatica: 500 g di **crema pasticciera** • 600 g di **panna montata**
Per la meringa: 150 g di **albumi**
300 g di **zucchero cotto a 121 °C**
Per la guarnizione: 800 g di **fragole**
zucchero a velo

Preparazione

• **Frullate** i biscotti con lo zucchero e il burro fuso. Versate il composto in una tortiera a cerniera da 22 cm di diametro, foderata con carta forno, e compattate bene. • **Infornate** a 170 °C per 15 minuti. Levate e lasciate raffreddare. • **Per la meringa**: versate lo zucchero in una casseruola con 60 ml di acqua. Mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo denso. • **Montate** a neve gli albumi, versate a filo lo sciroppo caldo e continuate a montare fino a completo raffreddamento della meringa. Al termine dovrà risultare densa e lucida. • **Per la crema diplomatica**: incorporate delicatamente la panna montata alla crema pasticciera. Sformate la base di biscotto dalla tortiera. • **Formate** lungo il bordo, con l'aiuto di un sac à poche, tanti spuntoni di meringa. Caramellate con il cannello e trasferite in freezer. • **Ripetete** l'operazione per 3 volte. Pulite le fragole, lasciatene la metà intere e fate il resto a fettine. • **Farcite** la torta a strati con crema diplomatica e fragole a fette, terminando con la crema. Coprite con le fragole intere e spolverizzate con lo zucchero a velo. Servite la torta fredda.

Occhio alla mossa!

Compattate bene il composto di biscotti, aiutandovi con una spatola.

Realizzate tanti ciuffi di meringa fino a creare una sponda di spuntoni alta 6-7 cm

Pranzo take away

Fusilli alla crudaiola con zucchine e mazzancolle

Fate marinare **15 mazzancolle** già sgusciate con **il succo di 1 limone**, **un filo di olio**, e **un pizzico di sale** e **di pepe** per 30 minuti. Tagliate **300 g di datterini** in 4 e **2 zucchine** a tocchetti. Raccogliete tutto in un recipiente e condite con **un filo di olio**, **sale**, **pepe** e **1 spicchio di aglio** schiacciato. Aggiungete **1 ciuffo di basilico** e **30 g di olive sminuzzate** e mescolate. Lessate **400 g di fusilli** in acqua salata, scolateli al dente, passateli sotto l'acqua fredda e uniteli al condimento. Aggiungete le mazzancolle, scolate dalla marinata, spolverizzatele con **un po' di granella di nocciole** e servite in vasetti monodose.

Purea di fave cicoria e scaglie di pecorino

Frullate con un mixer a immersione **500 g di fave** già lessate fino a ottenere una purea grossolana. Sbollentate **400 g di cicoria** in **acqua salata** per pochi minuti, quindi ripassatela in padella con **un filo di olio**, **1 spicchio di aglio** e **un pizzico di peperoncino**. Mettete nei vasetti a chiusura ermetica prima la purea di fave, quindi la cicoria e infine **qualche scaglia di pecorino** e **un filo di olio**.

Club Sandwich all'inglese

Tostate leggermente **12 fette di pancarrè** e spalmatele leggermente con il **burro**. Coprite con **un velo di maionese**, disponete **una foglia di lattuga**, **1 fettina di petto di tacchino** cotta in padella, e **qualche fetta di pomodoro**. Coprite con **una fetta di pane**, spalmate la superficie con **altra maionese** e condite con **1 foglia di lattuga**, **fettine di pomodoro**, **1 uovo sodo** a fettine e **una fetta di bacon croccante**, saltata in padella. Chiudete con un'**altra fetta di pane** e tagliate in due triangoli il sandwich. Fermate ogni metà con uno stecchino e servite.

Utensile furbo

Tortiera con coperchio per trasporto torte della linea **Bake Away** di **Guardini**.

Crostata con riso e pomodorini semiconfit

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta brisée**
500 g di **pomodorini ciliegino**
80 g di **riso bianco già lessato**
6 cucchiai di **senape di Digione**
2 cucchiai di **panna leggermente montata** • 1 foglia di **alloro**
1 rametto di **timo**
1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **basilico**
7 g di **pepe bianco** • **pecorino**
burro • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Stendete** la pasta in un disco spesso circa 2 mm e con questo rivestite uno stampo a cerniera (da 24 cm di diametro), già imburrato. • **Bucherellate** il fondo e trasferite in frigorifero per 20 minuti. Trascorso il tempo, coprite con carta forno e fagioli secchi, quindi infornate a 190 °C per 30-35 minuti. • **Sfornate**, togliete la carta e i fagioli, abbassate il forno a 170 °C e fate cuocere per altri 10 minuti. Levate, togliete l'anello e fate raffreddare su una griglia. • **Per i pomodorini**: scaldate 500 ml di olio in una pentola e mettete i pomodorini interi (alcuni ancora attaccati al rametto). • **Profumate** con l'alloro, il timo sfogliato, l'aglio e il pepe bianco, fate cuocere a fuoco dolce per circa 5-7 minuti, spegnete e lasciate raffreddare nella pentola. • **Versate** il riso in una ciotola e aggiungete la senape e la panna. Salate, pepate, amalgamate e versate nel guscio di brisée. • **Sistemate** i pomodori semiconfit sul riso, mettendo al centro quelli attaccati al rametto. Cospargete con il basilico tritato e le scaglie di pecorino, e servite.

Tavolata chic

Stricchetti con fave e pecorino

Ingredienti per 4-6 persone
300 g di **farina** • 3 **uova**
2 cucchiai di **olio di semi di arachide**
Per la salsa: 300 g di **fave**
100 g di **pancetta dolce**
100 g di **pecorino romano a scaglie**
1 **scalogno** • 1 bicchiere di **vino bianco**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate** la classica fontana con la farina, unite al centro le uova e l'olio di semi, e lavorate energicamente, fino a ottenere un composto sodo e omogeneo.
• **Formate** una palla, avvolgetela con la pellicola trasparente e fate riposare in frigorifero per una mezz'ora. • **Per la salsa**: tritate lo scalogno e fatelo soffriggere in padella con un filo di olio; unite la pancetta dolce a dadini, sfumate con il vino bianco, unite le fave, già sgranate e pelate, fate cuocere per una ventina di minuti e poi spegnete. • **Stendete** la pasta in una sfoglia sottile; con una rotella dentellata ricavate tanti piccoli rettangoli e poi pizzicateli al centro, così da ottenere tante farfalline. • **Lessatele** in acqua bollente leggermente salata, scolatele e versatele nella padella con il condimento.
• **Saltatele** velocemente su fiamma vivace, spegnete e spolverizzate con il pecorino a scaglie e una macinata di pepe. Portate in tavola e servite.

0,60€ a porzione

▲Flan di polentina fave e gamberi

Ingredienti per 4-6 persone
500 g di **fave piccole e tenere**
300 g di **gamberi già sgusciati**
400 ml di **latte** • 90 g di **polenta di mais**
3 **uova** • 1 ciuffo di **prezzemolo**
aceto di vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** le fave e lessatele in acqua salata e acidulata con un cucchiaio di aceto; scolatele, tenetene da parte una piccola quantità e con un mixer a immersione riducete in purea quelle restanti. • **Portate a bollore** il latte con un pizzico di sale e di pepe; in una casseruola a parte amalgamate la polenta con 50 ml di olio, versate il latte bollente e mescolate energicamente con una frusta su fiamma dolcissima. Appena il composto riprende il bollore, levate e tenete da parte. • **Condite** i gamberi con un pizzico di sale, di pepe e di prezzemolo tritato, quindi lasciateli insaporire per qualche minuto. Incorporate le uova e un terzo della salsa a base di polenta alla purea di fave. • **Ungete** gli stampini per flan e disponete uno strato di purea di fave; adagiate sopra qualche gambero e proseguite a realizzare gli strati fino a esaurimento degli ingredienti.
• **Spolverizzate** con un po' di prezzemolo tritato e infornate a 160 °C per circa 20 minuti. Levate e lasciate intiepidire.
• **Sformate** e servite con la restante salsa alla polenta a parte.

1€ a porzione

Costolette panate

Ingredienti per 4-6 persone
12 **costolette di agnello** • 5 **uova**
la scorza di 1/2 **limone** • qualche rametto di **timo** • 1 rametto di **rosmarino** • 1 ciuffo di **menta**
1 ciuffo di **basilico** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1-2 foglie di **salvia**
1 spicchio di **aglio** • **farina**
pangrattato • **olio di semi di arachide** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sfogliate** le erbe aromatiche, sciacquatele sotto l'acqua corrente e tamponatele con carta assorbente da cucina. • **Tritatele** finemente con lo spicchio di aglio e la scorza del limone. • **Rompete** le uova in una pirofila capiente, regolate di sale e di pepe, sbattetele con una forchetta e unite le erbe aromatiche tritate.
• **Battete** con un batticarne le costolette, passatele nella farina e poi nelle uova. Fatele riposare in frigorifero per 1 ora. • **Passate** le costolette nel pangrattato, pressatele accuratamente per far aderire la panatura e friggetele in olio ben caldo, poche alla volta.
• **Scolatele** e fatele asciugare su carta assorbente da cucina. Condite con un pizzico di sale e tenete in caldo, fino al momento di servire.

Chiffon cake alle fragole

Ingredienti per 4-6 persone
150 g di **fragole** • 3 **lime**
150 g di **farina 00**
50 ml di **olio di semi di girasole**
150 g di **zucchero** • 3 **uova**
100 g di **cioccolato bianco**
30 ml di **panna fresca**
8 g di **lievito in polvere per dolci**
aceto di mele

Preparazione
• **Mondate** le fragole e riducetele in purea (tenetene qualcuna intera da parte). • **Setacciate** la farina con il lievito in una ciotola. Unite lo zucchero e la scorza grattugiata di 2 lime, e unite la purea di fragole. Aggiungete i tuorli e l'olio, e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Incorporate** gli albumi, montati a neve con 1 cucchiaino di aceto, e mescolate delicatamente.
• **Versate** il composto in uno stampo da chiffon cake da 17 cm di diametro, e infornate a 160 °C per una mezz'ora. Trascorso il tempo, portate a 150 °C e fate cuocere per 20 minuti.
• **Sfornate** il dolce, capovolgete lo stampo poggiandolo sugli appositi piedini di cui è dotato, e lasciatelo raffreddare, quindi sformatelo.
• **Fate fondere** il cioccolato in una casseruola con la panna, quindi versatelo sulla chiffon cake e fate rapprendere. • **Guarnite** con le fragole tenute da parte e con qualche fettina di lime, e servite.

Stupite tutti con 2€

Tips & Tricks

Fate scorrere la lama di un coltello o una spatola lungo il bordo dello stampo, per sformare il dolce più facilmente.

En plein air

SIATE PREVIDENTI: munitevi di crema solare per le ore più calde e portate con voi un golfino per brezze improvvise. E se dovesse piovere? Preparate un piano B e pensate a una valida alternativa al chiuso.

ORGANIZZAZIONE, PLEASE: se siete con amici, evitate di portare "doppioni" e dividete per tempo i compiti (chi si occupa delle bevande, chi del dolce, chi del salato…).

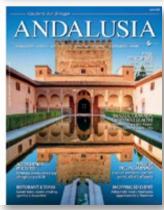
OCCHIO AGLI UTENSILI: non c'è niente di più spiacevole che ritrovarsi con una bottiglia di vino in mano calda e… senza cavatappi! Giocate d'anticipo e preparate una lista con tutto l'occorrente necessario: stoviglie, tovagliati, thermos, borsa termica.

CREAattività: pensate al tempo libero e portate con voi giochi per grandi e piccoli, un mazzo di carte, un frisbee o un pallone.

EVER… GREEN: prediligete piatti, bicchieri e posate biodegradibili. Per il trasporto, ove possibile, scegliete il vetro al posto della plastica. Portate con voi sacchetti per raccogliere la spazzatura e gettate tutto negli appositi cestini per i rifiuti.

SCAMPAGNATE CON… CESTINO: non deve mancare… il cestino! Ce ne sono di tutti i tipi e per tutte le tasche (completi di stoviglie in ceramica, leggeri e salvaspazio o refrigeranti), scegliete quello che fa per voi!). Portate un telo su cui sedervi. Indossate abbigliamento comodo. Munitevi di thermos e borse termiche per conservare gli alimenti

TAVOLATE ALL'APERTO: Prediligete aree attrezzate. Molte mettono a disposizione barbecue, bagni chimici e persino frigoriferi dove poter conservare il cibo.

IN EDICOLA

FOOD

DESIGN

GHIOTTONERIE mignon

Dalla pastiera, simbolo evergreen di rinascita e di primavera, ai pasticciotti di salentina ispirazione, fino ai macarons multicolor… Deliziosi dolcetti da asporto, in formato mini, perfetti per un picnic o una merenda da mettere nella schiscetta

6

Pasticciotti di frolla con crema e amarene

Lo sapevate che?

I pasticciotti sono tipici dolcetti salentini. Leggenda vuole che siano nati a metà del '700 grazie all'invenzione di un pasticciere di Galatina il quale, dai ritagli di frolla e dalla crema, avanzati da un'altra preparazione, diede vita a queste golose bontà.

Foto e step A. Pecorelli

1

2

Pasticciotti di frolla con crema e amarene

Ingredienti per 12 pasticciotti
700 g di **pasta frolla** • 150 g di **amarene sciroppate zucchero a velo**. Per la crema pasticciera: 500 ml di **latte** 150 g di **zucchero** • 4 **tuorli** • 50 g di **amido di mais** 2 cucchiaini di **estratto di vaniglia**

Preparazione
• **Per la crema:** versate il latte in un pentolino e fate scaldare sul fuoco. Nel frattempo, lavorate i tuorli con lo zucchero. Unite l'amido di mais e l'estratto di vaniglia, e amalgamate fino a ottenere un composto omogeneo. Versate a filo il latte bollente, trasferite nuovamente sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino ad addensamento. • **Trasferite** la crema in un recipiente, coprite con pellicola a contatto e fate raffreddare in frigorifero. • **Scolate** le amarene dallo sciroppo e tagliatele a pezzetti. Stendete la frolla a 3-4 mm di spessore. • **Rivestite** con questa 12 formine ovali per tartellette, rifilate bene i bordi e bucherellate il fondo con i rebbi di una forchetta (foto 1). Farcite le tartellette con due cucchiaini colmi di crema pasticciera, ormai fredda, e coprite con 1 cucchiaino di amarene sciroppate (foto 2). • **Stendete** i ritagli di frolla restante, ritagliate tanti ovali della stessa grandezza degli stampini, e adagiateli sul ripieno sigillando bene i bordi (foto 3). • **Infornate** i pasticciotti in forno già caldo a 180 °C e fate cuocere per circa 25 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire e sformate. • **Cospargete** con lo zucchero a velo e servite.

3

Tips & Tricks
I pasticciotti si conservano in frigo, chiusi in un contenitore ermetico, per circa 3 giorni.

Pastierine di grano

Ingredienti per 12 pastierine
Per la pasta frolla: 350 g di **farina 00** • 130 g di **zucchero**
130 g di **strutto** • 2 **uova** • **la scorza** di 1/2 **limone grattugiata** • **sale**
Per il grano: 200 g di **grano cotto** • 50 ml di **latte** • **burro** (una noce) • **sale**
la scorza di 1/2 **arancia grattugiata** • **la scorza** di 1/2 **limone grattugiata**
Per la farcia: 250 g di **ricotta di pecora** • 175 g di **zucchero** • 2 **uova**
1 **tuorlo** • 25 g di **cedro candito** • 25 g di **arancia candita**
un pizzico di **cannella in polvere** • 1 cucchiaino di **estratto di vaniglia**
1/2 fialetta di **acqua millefiori** • **sale**
Vi servono inoltre: **farina** • **burro**

Lo sapevate che?

Con Il suo ripieno inconfondibile e il profumo delicato di fiori di arancio, la pastiera, vanto della pasticceria napoletana, è uno dei dolci simbolo della primavera.

grande classico in 3 mosse

1 2

Preparazione

• **Preparate la frolla**: disponete la farina a fontana, unite lo strutto e iniziate a impastare fino a ottenere un composto sabbioso. • **Incorporate** quindi le uova, lo zucchero, un pizzico di sale e la scorza del limone, e lavorate velocemente fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** una palla, avvolgetela con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per almeno 1 ora. • **Raccogliete** in una casseruola il grano, il latte, una noce di burro e un pizzico di sale. Profumate con la scorza degli agrumi e mettete sul fuoco. • **Fate cuocere**, a fiamma dolcissima e mescolando, fino a quando il latte sarà stato completamente assorbito. Spegnete, levate e fate raffreddare. • **Trasferite** in una terrina la ricotta, ben scolata dal siero e passata al setaccio, e lavoratela con lo zucchero e un pizzico di sale fino a ottenere una crema omogenea. Incorporatevi le uova, il tuorlo e i canditi, tagliati a cubetti, e profumate con la cannella e gli aromi. Aggiungete infine il grano cotto e amalgamate bene. • **Stendete** la frolla a 3-4 mm di spessore e foderate con questa 12 stampi per crostatine da 10 cm di diametro, imburrati e infarinati (foto 1). • **Versate** nel guscio di frolla il ripieno (foto 2). • **Ricavate** delle striscioline di frolla dalla pasta restante e realizzate la classica griglia (foto 3). Infornate a 150-160 °C per circa 40 minuti. Sfornate, lasciate intiepidire, sformate e servite.

3

Tips & Tricks

Volete realizzare scones salati? Sostituite il burro classico con quello salato, e diminuite la quantità di zucchero (2 cucchiai circa), poi procedete come da ricetta.

Scones con marmellata di fragole

Ingredienti per 6-8 persone
450 g di **farina**
2 cucchiaini di **lievito per dolci**
110 g di **burro** • 70 g di **zucchero**
200 ml di **latte**
50 g di **panna montata**
60 g di **marmellata di fragole** • 1 **uovo**

Preparazione
• **Lavorate** velocemente in una ciotola il burro freddo a dadini con la farina, fino a ottenere un composto sabbioso. • **Unite** il lievito, lo zucchero, l'uovo e il latte, e amalgamate bene fino a ottenere un composto omogeneo. • **Stendetelo** con un matterello a 4 cm di spessore e, con l'aiuto di un coppapasta da 2 cm di diametro, ricavate tanti dischetti. • **Disponeteli** su una teglia con carta forno, infornate a 220 °C e fate cuocere per 15 minuti. • **Sfornate**, tagliate i dolcetti a metà e serviteli con la marmellata di fragole e la panna.

Crema al burro

Frullate **150 g di burro morbido** con **lo zucchero a velo**, fino a rendere l'impasto spumoso.

Macaron multicolor

Ingredienti per 6-8 persone
110 g di **farina di mandorle**
225 g di **zucchero a velo**
120 g di **albumi** • 50 g di **zucchero semolato** • un pizzico di **vaniglia**
coloranti alimentari (a piacere)
Per farcire: **crema al burro** o **marmellata**

Preparazione
• **Frullate** insieme la farina di mandorle e lo zucchero a velo. • **Passate** al setaccio e tenete da parte. Iniziate a montare gli albumi nel vaso di una planetaria, quando inizieranno a gonfiarsi unite lo zucchero semolato, poco alla volta, e montate ancora fino a ottenere una meringa soda. • **Unite** al composto la farina di mandorle setacciata con lo zucchero a velo, e amalgamate bene. • **Colorate** la meringa con i coloranti alimentari, a piacere, e formate, con l'aiuto di un sac à poche, tanti dischetti di 2 cm di diametro su una teglia con carta forno. • **Infornate** a 140 °C e fate cuocere per 12-15 minuti. Sfornate, farcite con la crema al burro o la marmellata, a piacere, e servite.

▲Ciambelline con crema alle nocciole

Ingredienti per 6 persone
300 g di **farina 00** • 1 **uovo**
1/2 bustina di **lievito per dolci**
120 g di **zucchero**
1 **limone** • 50 ml di **latte**
1 pizzico di **cannella** • 50 g di **burro**
Vi servono inoltre: **crema spalmabile alle nocciole** • **zucchero a velo**

Preparazione

• **Raccogliete** in una ciotola la farina e il lievito, setacciati insieme, con lo zucchero, il burro, l'uovo, la cannella, la scorza di limone grattugiata e il latte, e lavorate fino a ottenere un composto omogeneo.
• **Formate** una palla, avvolgete con pellicola trasparente e fate riposare in frigo per una mezz'ora.
• **Stendete** a 1 cm di spessore, ritagliate tante strisce larghe 5-6 cm. • **Spalmate** un po' di crema alle nocciole su ciascuna striscia, quindi arrotolate e chiudete a ciambella sigillando le estremità.
• **Disponete** le ciambelline su una teglia con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Sfornate**, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Cassoncini ricotta e cannella con gocce di cioccolato

Ingredienti per 6 persone
1 kg di **farina 0** o **semintegrale**
180 g di **strutto** • 20 g di **sale**
1/2 l circa tra **latte** e **acqua**
5-10 g di **bicarbonato**
olio di semi di arachide
zucchero a velo
Per la farcitura: 500 g di **ricotta**
100 g di **gocce di cioccolato**
60 g di **zucchero a velo**
cannella in polvere

Preparazione

• **Setacciate** la farina con il bicarbonato. Unite al centro lo strutto e il sale, e lavorate unendo a filo il latte e l'acqua, tiepidi. • **Formate** una palla, coprite con un canovaccio e fate riposare per una mezz'ora. • **Formate** tante palline di impasto, stendetele con un matterello e con un coppapasta ricavate tanti dischetti. • **Lavorate** la ricotta con lo zucchero e un pizzico di cannella, e incorporate le gocce di cioccolato. • **Farcite** i dischetti con la crema di ricotta, piegateli a metà e sigillate i bordi con una forchetta.
• **Friggete** i ravioli in olio di semi ben caldo, quindi scolateli e fateli asciugare su carta assorbente da cucina.
• **Spolverizzate** con altro zucchero a velo e servite.

0,40€ a porzione

I formati del gusto

Sbizzarritevi in cucina con tubetti, caserecce, fusilli, cavatappi, chifferi e farfalle. Forme creative, lisce o rigate, perfette per raccogliere corposi condimenti… fino all'ultima forchettata

Cavatappi con zucchine e roquefort

Ingredienti per 4 persone
320 g di **cavatappi**
100 g di **roquefort**
100 g di **ricotta**
3 **zucchine**
1 ciuffo di **basilico**
2 cucchiai di **pinoli già tostati**
olio extravergine di oliva
sale

Preparazione
• **Versate** 2-3 cucchiai di olio in una padella e fate saltare le zucchine a dadini. • **Salate** leggermente. Tritate metà basilico. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela al dente, trasferitela nella padella con le zucchine e fatela saltare per 2 minuti; aggiungete la ricotta, il basilico tritato e lasciate insaporire per qualche secondo. • **Aggiungete** i pinoli tostati e mescolate. • **Completate** con il roquefort sbriciolato, guarnite con il basilico rimanente e servite subito.

0,80€ a porzione

Chifferi alla carbonara di asparagi e speck

Ingredienti per 4 persone
320 g di **chifferi**
350 g di **asparagi** • 4 **tuorli**
30 g di **parmigiano grattugiato**
100 g di **speck in una sola fetta**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** gli asparagi, lavateli bene sotto l'acqua corrente, tagliateli a tocchetti in diagonale e lessateli in abbondante acqua salata per 6-8 minuti; prelevateli con una schiumarola, tenete da parte e conservate l'acqua di cottura.
• **Sbattete** i tuorli in una ciotola con un pizzico di sale e uno di pepe; incorporate il parmigiano e amalgamate. • **Scaldate** 4 cucchiai di olio in una padella, unite lo speck a listerelle e fatelo rosolare fino a quando sarà leggermente croccante.
• **Aggiungete** gli asparagi, regolate di sale, pepate e fate insaporire per 3-4 minuti, mescolando. • **Lessate** la pasta nell'acqua di cottura degli asparagi, scolatela al dente e fatela insaporire con il condimento preparato. • **Unite** le uova sbattute e, mescolando velocemente, fate saltare la pasta per altri 2 minuti. Impiattate e servite.

Le migliori, al miglior prezzo

RUMMO. Farfalle n. 85, lenta lavorazione artigianale. 500 g. **€ 1,85** circa.

DE CECCO. Cavatappi. Confezione da 500 g. **€ 1,39**.

GAROFALO. Caserecce. 500 g. **€ 1,35**.

LA MOLISANA. Misto corto da 500 g. **€ 1,15**.

Casarecce al sugo di agnello

Ingredienti per 4 persone
320 g di **caserecce** • 800 g di **polpa di agnello** • 1 **cipolla a fettine**
500 g di **pomodori maturi**
1 bicchiere di **vino rosso** • 1 spicchio di **aglio** • 1 foglia di **alloro** • 1 rametto di **rosmarino** • 2 cucchiai di **prezzemolo tritato** • **parmigiano**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Lavate** i pomodori e scottateli in acqua bollente; pelateli, eliminate i semi e l'acqua di vegetazione, e tagliate la polpa a dadini. • **Tagliate** la polpa di agnello a pezzetti. • **Scaldate** in un tegame 6-7 cucchiai di olio e fatevi soffriggere l'aglio e la cipolla con gli aromi. Quando l'aglio sarà appena dorato, unite la carne di agnello, mescolate e regolate di sale e di pepe. • **Sfumate** con metà del vino e, dopo pochi minuti, unite i pomodori. • **Coprite** e proseguite la cottura su fuoco dolce per 15-20 minuti. • **Bagnate** con il vino restante e proseguite la cottura su fuoco moderato finché la carne sarà ben cotta. Lessate la pasta in abbondante acqua leggermente salata, scolatela al dente e conditela con il sugo di agnello; trasferite in un piatto da portata, cospargete con il prezzemolo tritato e sottili sfoglie di parmigiano, e servite.

Stupite tutti con 3€

Tubetti aromatici ▲ con verdure

Ingredienti per 4 persone
320 g di **tubetti lunghi rigati**
300 g di **zucchine** • 350 g di **carote**
200 g di **porri** • 3 cucchiai di **pecorino grattugiato** • 1 spicchio di **aglio**
2 rametti di **rosmarino**
2 rametti di **salvia**
2 rametti di **maggiorana**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Pulite** i porri, pelate le carote e spuntate le zucchine. • **Tagliate** tutte le verdure a rondelle. Lavate le erbe aromatiche, asciugatele e sfogliatele, conservando qualche ciuffetto intero per decorare.
• **Tritate** aglio e foglie aromatiche.
• **Portate** a bollore abbondante acqua salata, tuffate le verdure e fate riprendere il bollore; unite la pasta e fate cuocere tutto per circa 8 minuti. • **Scaldate** 5 cucchiai di olio in una padella e rosolatevi il trito aromatico per 2 minuti su fuoco dolce, mescolando in continuazione. • **Scolate** pasta e verdure, versate tutto nella padella e fate insaporire per 1-2 minuti. Impiattate e spolverizzate con il pecorino. • **Guarnite** con le erbe aromatiche tenute da parte e servite.

Campanelle con carciofi e piselli

Ingredienti per 4 persone
320 g di **campanelle rigate** • 4 **carciofi già puliti** • 300 g di **piselli** • 200 g di **pomodori da sugo** • 40 g di **prosciutto crudo in una sola fetta** • 80 g di **salsiccia**
1 **cipolla** • 2 rametti di **prezzemolo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Scottate** i pomodori in acqua bollente per 1-2 minuti, scolateli, pelateli e tagliate la polpa a dadini, tenendola da parte in un colapasta. • **Tagliate** a dadini il prosciutto e sbriciolate la salsiccia. • **Pulite** e tritate grossolanamente il prezzemolo e la cipolla. • **Riunite** il trito in un tegame con il prosciutto, la salsiccia e 4 cucchiai di olio; mettete sul fuoco e fate rosolare per 3 minuti. • **Unite** i carciofi, ben sgocciolati, e fateli insaporire per 5 minuti. • **Aggiungete** i piselli e fate cuocere ancora per altri 5 minuti. • **Unite** la polpa di pomodoro, mescolate, salate e proseguite la cottura per 15 minuti. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua leggermente salata; scolatela al dente e fatela insaporire nel condimento preparato. • **Trasferite** in un piatto da portata e servite subito.

Fusilli con ragù di rana pescatrice

Ingredienti per 4 persone
320 g di **fusilli corti bucati** • 380 g di **rana pescatrice già pulita** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 spicchio di **aglio**
1/2 bicchiere di **vermut bianco dry**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** il pesce a cubotti. Preparate un trito di aglio e prezzemolo (tenetene da parte un po' per la guarnizione finale). • **Scaldate** in un tegame 6 cucchiai di olio e fatevi rosolare il trito preparato. • **Unite** il pesce e fatelo insaporire per pochi minuti, bagnate con il liquore, salate e cuocete su fuoco dolce fino a che il vermut sarà evaporato. Togliete dal fuoco. • **Lessate** la pasta in abbondante acqua salata, scolatela e versatela nel tegame. • **Fatela insaporire** per alcuni secondi su fuoco dolce, mescolando con un cucchiaio di legno. • **Trasferite** in un piatto da portata, profumate con una macinata abbondante di pepe, guarnite con i ciuffetti di prezzemolo e servite.

RISO FORZA... 5

Il riso, nelle varietà arborio e baldo, è il protagonista, insieme a triglie, molluschi e crostacei, di piatti di mare semplicemente… unici!

Risotto gamberi calamaretti e capesante

Bisque di gamberi

Mondate e tagliate a pezzetti **1 carota**, **1 costa di sedano** e **1 cipolla**. Scaldate **un filo di olio** in una casseruola, unite le teste e i carapaci di **500 g di gamberi** e fateli tostare a fuoco vivace per un paio di minuti. Unite gli odori mondati e lasciate insaporire. Coprite con acqua fredda, portate a ebollizione e fate cuocere per 20 minuti. Filtrate la bisque ottenuta, schiacciando bene gli scarti dei crostacei in uno schiacciapatate.

◂ Risotto gamberi calamaretti e capesante

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso baldo**
300 g di **calamaretti già puliti**
500 g di **gamberi già sgusciati**
1 trancio di **rana pescatrice**
da 200 g **già pulito**
4 **capesante già spurgate**
1 **cipolla** • 1 spicchio di **aglio**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
250 ml di **bisque di gamberi**
250 ml **brodo vegetale**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** il trancio di pescatrice a tocchetti. Staccate i tentacoli ai calamaretti e tagliate le tasche a pezzetti. Affettate sottilmente la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio. Quando sarà imbiondita, levatela e versate il riso nella stessa casseruola.
• **Fate tostare** il riso per un paio di minuti.
• **Bagnate** con il vino e fate sfumare, unite il soffritto di cipolla e un mestolo di brodo bollente, e proseguite la cottura, aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito, alternandolo con la bisque di gamberi. • **Unite**, a metà cottura, i ciuffetti di calamaro, proseguite poco dopo con i cubetti di pescatrice e infine con i gamberi, e portate a cottura. Mentre il risotto è in cottura, sgusciate le capesante. • **Scaldate** un filo di olio con l'aglio schiacciato, eliminate quest'ultimo, unite i molluschi (noci e coralli) e fate saltare per qualche minuto, girandoli ogni tanto. • **Spegnete** il risotto, salate, pepate e profumate con un po' di prezzemolo tritato. • **Mantecate** con un filo di olio e incoperchiate. • **Lasciate riposare** per un paio di minuti, prima di servire, completando con le capesante.

In alternativa, potete sostituire la bisque di gamberi con il brodo vegetale.

Risotto di mare piccante

Ingredienti per 4 persone
280 g di **riso superfino arborio**
200 g di **zucca già pulita**
100 g di **seppie già pulite**
100 g di **calamari già puliti**
100 g di **gamberi** • 1 bicchierino di **cognac** • 80 g di **pomodoro a cubetti** • 4 g di **peperoncino fresco**
2 ciuffi di **prezzemolo** • 1 bicchiere e 1/2 di **vino bianco** • 1 l di **brodo**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sgusciate** i gamberi e tenete da parte i carapaci. Raccogliete il pesce in una ciotola, unite un cucchiaio di olio e un pizzico di sale, e fate marinare in frigo. • **Tostate** in una casseruola i carapaci dei gamberi con due cucchiai di olio; bagnate con il cognac e fiammeggiate. • **Aggiungete** il pomodoro e lasciate asciugare fino a una buona rosolatura. Sfumate con 1/2 bicchiere di vino, versate 1/2 l di acqua e fate cuocere a fuoco basso per 30 minuti. • **Passatelo** a un colino e tenetelo in caldo. Il risultato sarà un succo ridotto alla quantità di circa 1 bicchiere. Tagliate a filetti la zucca con una mandolina, mettetela in una ciotola e condite con pochissimo sale. • **Fate tostare** il riso in una casseruola con due cucchiai di olio; bagnate con il vino restante e portate a cottura, aggiungendo man mano il fumetto di pesce ristretto e il brodo bollente. Dopo circa 12 minuti, aggiungete la zucca, incoperchiate e fate insaporire per 30-40 secondi.
• **Scottate** rapidamente il pesce in una padella antiaderente. Spegnete il risotto e aggiungete il pesce scottato e il peperoncino. Profumate con il prezzemolo e servite.

2,50€ a porzione

Risotto alle triglie e ortiche

Ingredienti per 4 persone
320 g di **riso baldo**
150 g di foglie di **ortica piccole**
16 **triglie già pulite e sfilettate**
1 **cipolla**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
brodo vegetale
1 spicchio di **aglio** • **burro**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Tagliate** a dadini metà dei filetti di triglia, e tenete interi gli altri. Pulite l'ortica e lessatela a fuoco moderato per circa 15 minuti. Scolatela, conservate l'acqua di cottura e frullate le foglie fino a ridurle in crema. • **Affettate** la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio e una noce di burro. Levate il soffritto, versate il riso e fatelo tostare per un paio di minuti. • **Bagnate** con il vino e fate sfumare. Unite il soffritto di cipolla e un mestolo di brodo, e proseguite la cottura del risotto aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito, alternandolo con un po' di acqua di cottura delle ortiche. • **Aggiungete**, a circa metà della cottura, i dadini di triglia e poi la crema di ortiche, mescolando. • **Fate saltare** i filetti di triglia rimanenti in una padella, con un filo di olio e l'aglio schiacciato, per 2-3 minuti. Salate e pepate. • **Spegnete** il risotto e mantecate con un filo di olio. Impiattate e servite con i filetti di triglia.

Tips & Tricks

L'ortica è una pianta urticante. Per pulirla, indossate un paio di guanti.

I protagonisti

RISO ARBORIO. Grazie ai suoi chicchi dalle grandi dimensioni, si presta molto bene alla preparazione dei risotti. Ha un alto contenuto di amido che non rilascia completamente, mantenendo bene la cottura. Prende il nome dalla città di Arborio, nella Pianura Padana.

RISO BALDO. Questo riso dai chicchi lunghi e cristallini è meno noto rispetto alle altre varietà; la sua capacità di tenere bene la cottura lo rende un ingrediente versatile e particolarmente indicato sia per la preparazione di risotti che di insalate. La sua cottura richiede circa 15 minuti.

Le altre varietà

ROMA
Ha chicchi corti e tondeggianti; ricco di amido, è consigliato per risotti mantecati. Buono nelle minestre, ma anche nelle cotture al forno.

VIALONE NANO
Ha chicchi bianchi di media grandezza. Ideale per risotti robusti, è tipico della cucina mantovana.

▾Risotto alle vongole tartufi di mare e porcini

Ingredienti per 4 persone
360 g di **riso arborio** • 500 g di **vongole veraci già spurgate** • 500 g di **tartufi di mare già spurgati** • 500 g di **porcini a lamelle** • 2 spicchi di **aglio** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **vino bianco** • **brodo vegetale** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Scaldate** un filo di olio in una padella con 1 spicchio di aglio, schiacciato. Eliminate quest'ultimo, unite i funghi, salate e lasciate insaporire per qualche minuto. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino bianco e fate cuocere per una decina di minuti. Levate e tenete da parte. • **Raccogliete** vongole e tartufi in una larga padella con un filo di olio e lo spicchio di aglio restante, schiacciato. • **Incoperchiate** e fate aprire i molluschi a fuoco vivace. Poi sgusciateli (tenendone qualcuno nella conchiglia), filtrate il liquido e tenete tutto da parte. • **Tostate** il riso per un paio di minuti in una casseruola senza aggiunta di grassi. Bagnate con 1/2 bicchiere di vino bianco e fate sfumare. • **Unite** 1 mestolo di brodo e proseguite la cottura aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito, alternandolo con un po' del liquido di cottura dei frutti di mare. A 2/3 della cottura, aggiungete i porcini e solo nei minuti finali i molluschi sgusciati. Spegnete il riso e profumate con un po' di prezzemolo tritato.
• **Mantecate** con una noce di burro ben freddo e un filo di olio e servite, guarnendo con i frutti di mare nelle conchiglie.

pronto in 30 minuti

Risotto scampi e ceci con olio al rosmarino

Ingredienti per 4 persone
360 g di **riso arborio** • 12 **scampi**
500 g di **ceci già lessati** • 1 **porro**
1 foglia di **alloro** • 1 rametto di **rosmarino** • 250 ml di **brodo vegetale** • 250 ml di **bisque di crostacei** • **vino bianco**
olio extravergine di oliva
olio aromatizzato al rosmarino
sale e pepe

Preparazione
• **Sgusciate** 8 scampi e tagliate la polpa a tocchetti. Affettate sottilmente il porro e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio. • **Profumate** con l'alloro, aggiungete i ceci e fate cuocere per 10-15 minuti, mescolando ogni tanto. Al termine, regolate di sale, pepate e tenete da parte. • **Tostate** il riso per un paio di minuti in una casseruola, senza aggiungere grassi. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino bianco e fate sfumare. Unite 1 mestolo di brodo vegetale e proseguite la cottura aggiungendo altro brodo man mano che viene assorbito, alternandolo con la bisque. • **Aggiungete**, a circa 2/3 della cottura, anche i tocchetti di scampi e i ceci. • **Fate saltare**, in una padella con un filo di olio, gli scampi interi rimasti, fate sfumare con 1/2 bicchiere di vino bianco e tenete da parte. • **Spegnete** il risotto, mantecate con l'olio al rosmarino e aromatizzate con gli aghi di rosmarino. Impiattate, pepate, completate con gli scampi interi e servite.

Tra MARE e TERRINA

9

Gustose e versatili (possono essere servite come antipasto di festa, secondo piatto o piatto unico), le terrine prendono il nome dal contenitore di terracotta nel quale si cuociono. Il loro vantaggio? Possono essere preparate in anticipo e vi garantiranno un sicuro successo a tavola

Terrina di maiale al profumo di marsala

Ingredienti per 4 persone
500 g di **polpa di maiale macinata**
1 petto di **anatra** • 300 g di **pancetta fresca** • 300 g di **fegatini di pollo**
200 g di **pancetta affumicata a fettine** • 4 **uova**
100 g di **parmigiano**
2 **scalogni** • 1 bicchiere di **panna fresca** • 1 bicchierino di **marsala** • 4 **chiodi di garofano**
1 pizzico di **cannella in polvere**
300 g di **castagne già lessate e sbucciate** • 1 spicchio di **aglio**
2 foglie di **alloro** • 1 cucchiaio di **prezzemolo tritato** • **crostoni di polenta fritta** • **burro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola la polpa di maiale macinata, il petto di anatra, privato della pelle e tagliato a dadini, le uova, il parmigiano grattugiato, la panna, gli scalogni tritati, la pancetta fresca, tagliata a julienne, e il prezzemolo tritato, e amalgamate per bene. Regolate di sale e di pepe, e lasciate riposare.
• **Foderate** uno stampo da plumcake con la carta forno, bagnata e ben strizzata. • **Rivestite** con le fettine di pancetta affumicata, facendole sbordare leggermente fuori dallo stampo. • **Fate soffriggere** in una padella i fegatini, fatti a dadini, con un filo di olio, una noce di burro, l'alloro, l'aglio, i chiodi di garofano e la cannella; sfumate con il marsala e fate ridurre il fondo di cottura.
• **Riempite** con metà dell'impasto ottenuto, quindi disponete al centro le castagne e i fegatini a dadini.
• **Completate** con l'impasto restante e chiudete con le fette di pancetta, ripiegandole sopra all'impasto.
• **Infornate** a bagnomaria a 170 °C e fate cuocere per circa 50 minuti. Levate, fate raffreddare e infine sformate; trasferite in frigorifero e lasciate riposare per un giorno intero. Al momento di servire, tagliate a fette e accompagnate con crostoni di polenta fritta.

Prima di cominciare...

STAMPO EASY
Per preparare le terrine, potete utilizzare stampi da plumcake, anche usa e getta, facilmente reperibili in commercio. Attenzione: se il vostro stampo è in alluminio o in ferro, abbiate sempre la cura di rivestirlo con carta forno.

STAMPO AD HOC
Se volete comprare appositi stampi per terrine, oltre alla classica terracotta, prediligete quelli in grès porcellanato. Una buona abitudine è quella di far bollire per una trentina di minuti la nuova terrina in abbondante acqua e poi lasciarla in ammollo fino a che questa sarà fredda. Eviterete così possibili rotture e aumenterete la sua resistenza e durata.

NON DIMENTICATE IL BURRO!
È importante imburrare lo stampo per agevolare l'estrazione della terrina o del paté. Se lo stampo viene foderato con carta da forno, il burro evita che la carta scivoli.

INGREDIENTI E CONSISTENZA
I composti frullati andrebbero sempre passati al setaccio dopo averli ben omogeneizzati, per una consistenza più fine e piacevole al palato.

PRESSATURA
Serve a dare la giusta compattezza agli ingredienti, in modo che si possano poi affettare. Un modo semplice per eseguire questa operazione è il seguente: sagomate una forma di cartone uguale allo stampo del contenitore che userete per la cottura e rivestitela di alluminio e di pellicola. Appoggiatela sulla terrina e sopra mettete lattine di fagioli o di pelati. Il peso ideale è di circa un kg. Questa operazione è vincente ed economica allo stesso tempo.

COTTURA
Le terrine vengono solitamente cotte in forno a bagnomaria: riempite un recipiente di acqua e immergetevi lo stampo per 2⁄3. Infornate nel forno preriscaldato a 150-160 °C. Per una buona cottura della terrina, l'acqua deve essere bollente al momento di infornare.

TEMPERATURA
È importante usare sempre basse temperature, al fine di denaturare il meno possibile gli alimenti proteici, mantenendoli morbidi e succosi anche dopo il riposo post-cottura.

Terrina di pollo anatra patate e finocchi

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **petto di pollo** • 300 g di **petto di anatra**
100 g di **finocchi** • 2 spicchi di **aglio**
100 g di **pistacchi già sgusciati** • 1 ciuffo di **basilico**
qualche rametto di **timo** • **la scorza grattugiata**
di 1 **limone** • 500 g di **patate** • **farina** • **pomodorini confit**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** le carni a cubetti di 1 cm e passateli nella farina, condite con un trito di aglio, timo e scorza di limone, salate e trasferite in una teglia. • **Condite** con un filo di olio, aggiungete i pistacchi e infornate a 180 °C per circa 20 minuti. • **Affettate** sottilmente le patate, condite con un pizzico di sale e un filo di olio, e fatele riposare, coperte, per una mezz'ora. • **Foderate** uno stampo da terrina con le fettine di patata, facendo in modo che queste debordino e tenendone da parte alcune. • **Sbollentate** i finocchi e tagliateli a cubetti di 1 cm; conditeli con un pizzico di sale e di pepe, e il basilico, a julienne. Unite i finocchi alla carne, amalgamate e versate nella terrina. • **Compattate** bene e completate con le fettine di patate rimanenti. • **Incoperchiate** e fate cuocere in forno a bagnomaria a 160 °C per 1 ora e 1/2. Sfornate, scolate l'acqua, mettete un peso sopra la terrina e fate riposare per 2 ore a temperatura ambiente. • **Trasferite** in frigorifero per altre 10 ore, quindi servite la terrina tagliata a fette e guarnita con pomodorini confit.

1,50€
a porzione

▲ Terrina di patate sedano e gorgonzola

Ingredienti per 4-6 persone
600 g di **patate novelle già lessate**
200 g di **sedano** • 100 g di **gorgonzola**
2 **uova** • 1 **porro** • **pangrattato**
qualche foglia di **salvia** • **salsa al pomodoro** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Schiacciate** le patate con una forchetta e condite con un pizzico di sale e di pepe, la salvia tritata e un filo di olio. Amalgamate e lasciate riposare. • **Fate saltare** in una padella il sedano e il porro, tagliati a fette sottilissime, con un filo di olio; regolate di sale e di pepe, spegnete e lasciate raffreddare. • **Tagliate** a dadini il gorgonzola, unitelo alle patate schiacciate e mescolate fino a ottenere un impasto liscio; incorporate le uova e regolate la consistenza con un po' di pangrattato.
• **Ungete** con un filo di olio uno stampo da terrina e fate un primo strato con le patate; fate un secondo strato con il sedano e i porri, spolverizzate con il pangrattato e proseguite a realizzare gli strati fino a riempire la terrina. • **Incoperchiate** (o in alternativa coprite con un foglio di carta di alluminio) e fate cuocere in forno a bagnomaria a 160 °C per 35 minuti.
• **Sfornate**, togliete la terrina dal recipiente con l'acqua e infornate nuovamente per altri 25 minuti, quindi levate.
• **Sformate**, condite con la salsa al pomodoro calda e servite.

Terrina russa

Ingredienti per 4 persone
300 g di **carote già lessate**
300 g di **patate già lessate**
300 g di **piselli già lessati**
750 g di **maionese**
5 g di **gelatina alimentare**
1 ciuffo di **prezzemolo**

Preparazione
• **Schiacciate** le patate con uno schiacciapatate e frullate le carote e a parte i piselli. Con questi tre composti riempite uno stampo in silicone a semisfera e trasferite in freezer per un paio di ore. • **Dividete** la maionese in due parti uguali e in una metà incorporate la gelatina, già ammollata e ben strizzata, e qualche goccio di aceto. • **Stendete** la maionese con la gelatina sui lati della terrina, rivestita con pellicola trasparente, e mettete in freezer per 30 minuti. Trascorso questo tempo, disponete un po' di maionese classica sul fondo e adagiate sopra le semisfere, mettendole con la parte tondeggiante verso il basso. • **Ripetete** la sequenza, mettendo pochissima maionese e le semisfere, e infine chiudete con la maionese con gelatina. • **Trasferite** in frigorifero per un giorno, quindi sformate ed eliminate la pellicola trasparente. Guarnite con il prezzemolo e servite.

Stupite tutti con 3€

Utensile furbo
Stampo in silicone per realizzare divertenti semisfere mignon.

in forno a bagnomaria

Terrina di coniglio

Ingredienti per 4-6 persone
400 g di **polpa di coniglio disossata** • 200 g di **polpa di maiale** • 150 g di **pancetta**
100 g di **olive nere già snocciolate** • 2 cucchiai di **pistacchi già pelati**
2 **scalogni** • 2 **uova** • 1 **fetta di pancarrè senza crosta**
latte • **porto** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a pezzetti la polpa di coniglio, tritate la carne di maiale e la pancetta. Raccogliete tutto in una terrina, bagnate con 1 bicchiere di porto e lasciate marinare per 1 ora. • **Aggiungete** le olive, tagliate a fette, i pistacchi, sminuzzati grossolanamente, gli scalogni tritati, e il pancarrè, ammollato nel latte e strizzato. Unite le uova, aggiustate di sale e di pepe, e mescolate. • **Foderate** una terrina rettangolare con carta forno, riempite con il composto e battete la terrina per compattarlo.
• **Incoperchiate** (o coprite con un altro foglio di carta forno), mettete in forno a 170 °C e fate cuocere a bagnomaria per circa 1 ora. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate raffreddare, sformate e servite a fette, accompagnando eventualmente con una fresca insalatina di stagione.

Terrina di baccalà▼

Ingredienti per 6-8 persone
1 **porro** • 500 g di **baccalà dissalato**
150 g di **cipolla bianca** • 1 **albume**
100 g di **olive nere snocciolate**
250 ml di **latte** • 150 ml di **acqua**
burro • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una casseruola il baccalà a tranci, 125 ml di latte e 70 ml di acqua; mettete sul fuoco e fate cuocere per circa 10 minuti. • **Aggiungete** un filo di olio, la cipolla, tagliata a julienne, e il latte e l'acqua restanti, incoperchiate e proseguite la cottura su fiamma dolce. Quando il liquido si sarà asciugato, alzate la fiamma e fate rosolare leggermente. • **Frullate** bene tutto, quindi incorporate l'albume e frullate ancora con un mixer a immersione unendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema omogenea. • **Aggiungete** le olive, mescolate e tenete da parte. Sbollentate le foglie di porro in abbondante acqua salata; scolatele, asciugatele e ricavatene tante striscioline larghe 1,5 cm. • **Disponete** le foglie, leggermente sovrapposte, sul fondo di uno stampo per terrina ben imburrato.
• **Distribuite** il composto di baccalà, livellate e compattate bene. • **Chiudete** con le foglie di porro sbollentate rimanenti e cospargete la superficie con 30 g di burro a fiocchetti.
• **Infornate** a 120 °C e fate cuocere per circa 35 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, tagliate a fette e servite.

0,80€
a porzione

Terrina bicolore carote e spinaci

Ingredienti per 4-6 persone
150 g di **carote baby**
400 ml di **latte** • 80 g di **semolino**
100 g di **parmigiano grattugiato**
100 g di **spinaci novelli**
150 g di **farina di mais bianco**
100 g di **pecorino romano grattugiato**
100 g di **robiola** • 200 g di **panna semimontata** • **erba cipollina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a rondelle le carote e fatele bollire in 200 ml di latte per 10 minuti; spegnete, frullate e rimettete sul fuoco. • **Versate** a pioggia il semolino e mescolate energicamente fino a ottenere un composto omogeneo. Salate, aggiungete il parmigiano e amalgamate. Versate il composto in uno stampo da terrina, unto con un filo di olio e foderato con carta forno (la carta deve leggermente debordare). • **Pulite** gli spinaci, tritateli e fateli cuocere nel latte restante per 5 minuti; frullate e mettete nuovamente sul fuoco. Versate a pioggia la farina di mais e mescolate energicamente fino a ottenere un composto omogeneo. Spegnete e lasciate intiepidire. • **Passate** nuovamente al mixer, aggiungete il pecorino, regolate di sale e di pepe, e amalgamate. Versate il composto nella terrina, ottenendo così due strati di colore diverso, e compattate bene.
• **Coprite** con un foglio di carta di alluminio, adagiate sopra un peso e lasciate raffreddare per 2 ore in frigo.
• **Lavorate** in una ciotola la robiola, quindi incorporate la panna. Sformate la terrina, guarnitela con ciuffi di crema di robiola e l'erba cipollina tritata, e servite.

Terrina di salmone

Ingredienti per 4 persone
300 g di **filetto di salmone in un trancio unico già spellato e diliscato**
2 **uova** • 200 ml di **panna fresca**
1 **limone** • 8-10 **steli di erba cipollina**
1 cucchiaio di **pepe rosa in grani**
burro • **sale**
Per la salsa all'arancia:
150 g di **maionese** • 1 **arancia**
2-3 cucchiai di **panna montata**
sale e pepe
Vi serve inoltre: 100 g di **rucola**

Preparazione
• **Tagliate** il salmone a pezzetti e raccoglieteli nel bicchiere del mixer. Unite le uova, l'erba cipollina, sminuzzata, e la scorza grattugiata del limone, e frullate fino a ottenere un composto omogeneo. • **Incorporate** la panna leggermente montata e aggiungete il pepe rosa. • **Imburrate** le pareti e il fondo di una terrina da circa 20 cm di lunghezza dotata di coperchio. • **Versate** il composto, incoperchiate, infornate a 160 °C e fate cuocere a bagnomaria per 40 minuti. • **Levate** e lasciate raffreddare, quindi trasferite in frigo per almeno 3 ore. • **Per la salsa**: incorporate delicatamente la maionese alla panna montata, salate, pepate e profumate con un cucchiaino di scorza di arancia grattugiata. Trascorso il tempo di riposo, levate la terrina dal frigo e tagliatela a fette. • **Guarnite** con un po' di rucola e accompagnate con la salsa.

160 °C in 40 minuti

0,60€ a porzione

Terrina finger di tonno

Ingredienti per 4 persone
200 g di **tonno fresco**
80 g di **crema di latte** • 2 **albumi**
1 cucchiaino di **pepe verde in salamoia**
1 cucchiaino di **origano siciliano**
20 **alici marinate**
burro • **sale**

Preparazione
• **Tagliate** il tonno a cubetti di circa 1 cm; tritate il pepe verde, aggiungetelo al tonno e amalgamate. • **Mescolate** in un recipiente gli albumi con la crema di latte, l'origano e un pizzico di sale.
• **Unite** tre quarti del composto al tonno e amalgamate ancora. Imburrate delle piccole terrine e rivestitele con le alici marinate. • **Riempite** con il tonno, versate sopra il composto rimanente e fate cuocere in forno a bagnomaria a 160 °C per 30 minuti. Levate, sformate e servite.

Tips & Tricks
In alternativa, potete utilizzare il tonno sott'olio ben sgocciolato.

in Calendario su FACILE CUCINA

sabato 11 maggio
• 11-12 maggio
FRAGOLOSA
Cassina de' Pecchi (Mi)
www.fragolosa.net

domenica 12 maggio
FESTA DELLA MAMMA

lunedì 13 maggio

martedì 14 maggio

mercoledì 15 maggio

I PRODOTTI DEL MESE

FRUTTA: ciliegie, fragole, arance, nespole.

VERDURA: carciofi, carote, fave, patate novelle, ortica, piselli.

PESCE: pesce spada, razza, seppie, totano.

giovedì 16 maggio

venerdì 17 maggio
• 17-19 maggio
Porchettiamo
Gualdo Cattaneo (Pg)
www.porchettiamo.com

sabato 18 maggio

domenica 19 maggio
• 18-19 maggio
Tipicità in blu
Ancona
www.tipicitainblu.it

lunedì 20 maggio

martedì 21 maggio

ASPARAGI
Ricchi di: vitamine del gruppo B e acido folico abbassano i livelli di colesterolo LDL.

giovedì 23 maggio

venerdì 24 maggio

sabato 25 maggio
• 18-19, 25-26 maggio
Sagra di canocchia e seppia
Porto Garibaldi (Fe)
www.ferraraterraeacqua.it

domenica 26 maggio
• 24-26 maggio
Beer Catania Spring
Catania
www.beercatania.it

lunedì 27 maggio

martedì 28 maggio

mercoledì 29 maggio

giovedì 30 maggio

MONTAGNANA IN FESTA

CUCINA DI STRADA D'ECCELLENZA

Dal **15 al 26 maggio**, nel borgo di Montagnana (Pd), torna la tradizionale festa del **pregiato prosciutto Veneto Dop**. All'interno dell'**isola del gusto** saranno presenti i **9 prosciuttifici del Consorzio** che aderiscono alla manifestazione: Attilio Fontana Prosciutti sas, Prosciuttificio Daniolo Vittorio, King's spa, Prosciuttificio Boselli srl, Prosciuttificio Crosare snc, Salumificio Brianza srl, Salumificio Fontana snc, Prosciuttificio Vittorio Soranzo srl e il Prosciuttificio Ducale. Presenti anche altre eccellenze del territorio: formaggi DOP, birre artigianali, dolci della tradizione locale, vini DOC e DOCG ed il Melone del Montagnanese.

Prenotazione visite guidate ai prosciuttifici:
Tel. 0429.81320
www.festadelprosciuttoamontagnana.it

venerdì 31 maggio

sabato 1 giugno
• 30 maggio-2 giugno
Girotonno
Carloforte
www.girotonno.it

domenica 2 giugno
FESTA DELLA REPUBBLICA

lunedì 3 giugno

martedì 4 giugno

mercoledì 5 giugno

giovedì 6 giugno
• 16 marzo-9 giugno
Primavera del Prosecco Superiore
Conegliano (Tv)
www.primaveradelprosecco.it

venerdì 7 giugno

sabato 8 giugno

Silenzio... c'è la RICOTTA!

Credenza vuole che la ricotta "nasca" in un religioso silenzio tanto che, durante le fasi di produzione, la presenza dei bambini sembra sia vietata. Una cosa però è certa, al momento dell'assaggio, il famoso latticinio strappa sempre commenti positivi

Di che tipo sei?

Non chiamatela formaggio! **La ricotta è un latticinio** a tutti gli effetti. Si ottiene infatti dal siero residuo della lavorazione del formaggio, scaldato a 85-90 °C (da qui il termine ri-cotta, cotta due volte). Di colore bianco, consistenza morbida e sapore fine e delicato nei tipi freschi, la ricotta **può essere sia fresca** (appunto) **sia lavorata** (ricotta piccante, stagionata, affumicata, salata…).

AFFUMICATA: prodotto tipico calabrese, viene confezionata utilizzando il siero del latte vaccino e/o ovi-caprino, con aggiunta di latte vaccino e/o ovi-caprino intero e crudo.

DI BUFALA: quella Campana, ingrediente principe di ghiottonerie come la pastiera napoletana e le sfogliatelle (ma anche di torte e ripieni salati) è la più famosa tra le ricotte di bufala. È ricca di proteine, cremosa e saporita.

DI CAPRA: dalla consistenza compatta, è molto sapida e dal sentore acidulo. Ben si presta a essere consumata cruda. Fornisce circa 180 kcal per 100 g di prodotto.

INFORNATA: prodotta principalmente in Sicilia e in Sardegna, viene cotta in teglia al forno. Il risultato è una croccante "crosticina" bruna esterna e un interno morbido e vellutato. Se lasciata stagionare, invece, è perfetta da grattugiare.

DI PECORA: quella Romana, facilmente riconoscibile per la pasta granulosa e compatta e per un gusto dolce e corposo, che ricorda quello del latte, è riconosciuta prodotto dop dal 2005.

VACCINA: la più nota è la Piemontese, dalla consistenza cremosa e grana finissima. Ben si abbina alle delicate e tenere verdure di stagione. È tra le ricotte più magre, con 9,2 g di grassi per 100 g di prodotto.

Spaghetti alla Norma

Ingredienti per 4 persone
500 g di **spaghetti** • 1,5 kg di **polpa di pomodoro fresco** • 1 **cipolla**
1 kg di **melanzane viola** (qualità seta)
1/2 **cipolla** • 200 g di **ricotta salata**
1 ciuffo di **basilico** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Lavate** le melanzane e tagliatele a fette, poi raccoglietele in una ciotola con acqua e sale, e lasciatele riposare per almeno un'ora; quindi scolatele e asciugatele bene. • **Friggetele** in abbondante olio ben caldo, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina e tagliatele a listerelle (tenendone da parte qualcuna intera). • **Tritate** la cipolla e fatela appassire in una casseruola con un filo di olio; versate la polpa di pomodoro, regolate di sale e di pepe, e fate cuocere fino a quando la salsa si sarà ridotta di un terzo. • **Spegnete**, profumate con qualche fogliolina di basilico spezzettata e tenete da parte. • **Lessate** la pasta in acqua leggermente salata, scolatela al dente e versatela nella padella con il sugo. Mescolate e impiattate. • **Cospargete** con la ricotta salata grattugiata, guarnite con qualche fogliolina di basilico e servite.

Ricotta salata

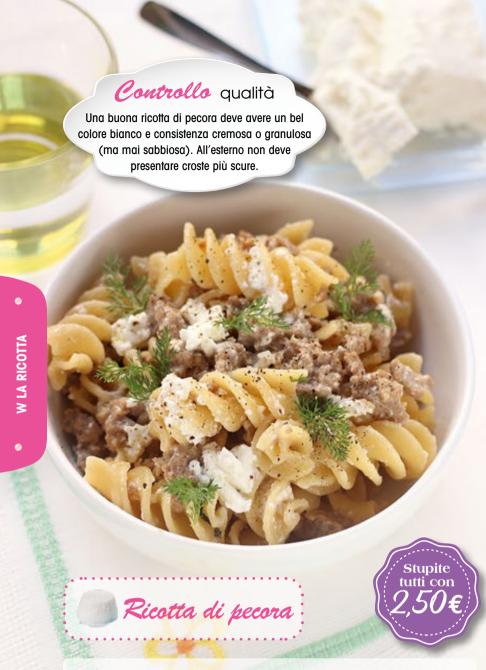
Lo sapevate che?

La ricotta è una fonte di proteine di alto valore biologico. La più magra è la ricotta vaccina, con circa 100 kcal ogni 100 grammi. La più grassa è quella di pecora.

Controllo qualità

Una buona ricotta di pecora deve avere un bel colore bianco e consistenza cremosa o granulosa (ma mai sabbiosa). All'esterno non deve presentare croste più scure.

Ricotta di pecora

Stupite tutti con 2,50€

Fusilloni con ricotta di pecora salsiccia fresca e finocchietto selvatico

Ingredienti per 4 persone
350 g di **fusilloni** • 200 g di **ricotta di pecora** • 300 g di **salsiccia fresca di prosciutto** • 1 spicchio di **aglio**
1/2 bicchiere di **vino bianco**
1 mazzetto di **finocchietto selvatico**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate rosolare** in una padella l'aglio con un filo di olio; unite la salsiccia, spellata e sgranata, e fatela rosolare per qualche minuto su fuoco medio. • **Bagnate** con il vino, lasciate sfumare e proseguite la cottura per una decina di minuti. • **Lessate** nel frattempo i fusilloni in acqua bollente e leggermente salata; scolateli al dente, tenendo da parte l'acqua di cottura, e trasferiteli nella padella con la salsiccia. • **Versate** un mestolo di acqua di cottura, profumate con un po' di finocchietto selvatico, tritato, e una macinata di pepe, e mantecate fino a che il fondo non risulterà ristretto e cremoso. • **Scolate** la ricotta di pecora e aggiungetene tre quarti in padella. Mescolate e impiattate.
• **Completate** con qualche fiocchetto di ricotta e un filo di olio a crudo.
• **Profumate** con una macinata di pepe e un altro po' di finocchietto selvatico, e servite.

Idea WOW!

Ricette cool a costo zero da fare con ciò che già avete

Tronchetti di zucchine alla nocciola e ricotta

Ingredienti per 10 finger

✓ In frigo:
2 **zucchine** • 50-100 g di **ricotta**
20 g di **ricotta affumicata** (o altro **formaggio affumicato**) • 1 **limone** • 1 ciuffo di **menta**

✓ In dispensa:
granella di nocciole
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** e spuntate le zucchine. Tagliatele nel senso della lunghezza con la mandolina e fatele marinare con 4 cucchiai di olio, il succo del limone e un pizzico di sale e di pepe per circa 1 ora. • **Raccogliete** la ricotta vaccina in una ciotola. Aggiungete un po' di menta fresca tritata, la ricotta affumicata, il sale e il pepe, e lavorate il composto. • **Farcite** o spalmate le fette di zucchina con questo ripieno e poi arrotolatele. • **Immergete** le due estremità dei rotolini nella granella di nocciole, mettete in frigorifero e lasciate riposare per circa 2 ore. Trascorso questo tempo, portate in tavola e servite.

Ricotta vaccina + Ricotta affumicata

Sformato di verdure ▸ ripieno di ricotta

Ingredienti per 4 persone
600 g di **ricotta di bufala**
2 kg di **melanzane** • 600 g di **zucchine**
2 **peperoni rossi** e **gialli** • 480 g di **provola**
8 **uova** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Sciacquate** le verdure, spuntate le melanzane e le zucchine, e tagliatele a fette. Tagliate a metà i peperoni, eliminate semi e coste bianche interne e fateli a falde. • **Foderate** 2 teglie con carta forno, disponete le verdure, condite con un filo di olio e infornate a 180 °C per 15 minuti. Levate e lasciate intiepidire.
• **Preparate** il ripieno: amalgamate la ricotta, le uova sbattute e la provola grattugiata.
• **Regolate** di sale e di pepe. Foderate 4 stampi da plumcake con carta forno, bagnata e strizzata, e disponete le verdure ai lati e sul fondo. • **Riempite** con il ripieno e infornate a 180 °C per 25-30 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e lasciate raffreddare.
• **Sformate** e servite a temperatura ambiente.

Minicheesecake ▸ salata di ricotta crescenza ed erbette

Ingredienti per 4 persone
120 g di **grissini integrali** • 70 g di **ricotta infornata grattugiata** • 1 mazzetto di **erbe aromatiche miste** (**prezzemolo**, **timo**, **nepitella**, **menta**) • 200 g di **ricotta di pecora**
200 g di **crescenza** • 4 **albumi**
40 g di **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Frullate**, con l'aiuto di un mixer, i grissini con il burro morbido, fino a ottenere un composto sabbioso. • **Sistemate** il composto sul fondo di 4 stampini da 8 cm di diametro, foderati con un disco di carta forno, e trasferite in frigorifero. • **Lavorate** nel frattempo in una ciotola la ricotta di pecora e la ricotta infornata grattugiata con la crescenza, gli albumi, montati, un pizzico di sale e di pepe, e le erbette aromatiche, tritate finemente. • **Versate** il composto negli stampini e infornate le minicheesecake in forno già caldo a 160 °C per 20-25 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire, quindi sformate e servite.

Lo sapevate che?
La ricotta, ricca di acqua e povera di batteri lattici, una volta aperta, deve essere consumata entro 2 giorni e conservata in frigo in un contenitore ermetico.

Polpettine di ricotta al sugo

Ingredienti per 4 persone
500 g di **ricotta di pecora** • 2 **uova**
100 g di **parmigiano grattugiato**
1 mazzetto di **erba cipollina**
700 g di **passata di pomodoro**
2 spicchi di **aglio** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate rosolare** l'aglio in padella con un filo di olio; unite la passata di pomodoro, coprite e fate cuocere su fiamma dolce per circa 20 minuti. • **Preparate** le polpettine: raccogliete la ricotta in una ciotola e lavoratela con un cucchiaio. • **Aggiungete** il parmigiano, le uova e un po' di erba cipollina, tritata finemente, e amalgamate per bene. • **Formate** tante polpettine e adagiatele delicatamente nella padella con la salsa. Fatele cuocere sempre su fiamma dolce per una decina di minuti, girandole con molta delicatezza a metà cottura. • **Regolate** di sale e di pepe, trasferite su un piatto da portata e guarnite con altra erba cipollina tagliuzzata finemente. Portate in tavola e servite.

Braciole ripiene di ricotta e spinaci

Ingredienti per 4 persone
8 fette di **girello di vitellone**
400 g di **spinaci già puliti**
150 g di **ricotta di pecora** • **parmigiano**
brodo vegetale • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sciacquate** gli spinaci. Lessateli in acqua bollente e leggermente salata per una decina di minuti, quindi scolateli e fateli raffreddare.
• **Battete** le fettine di vitellone con un batticarne. Tritate gli spinaci e raccoglieteli in una ciotola con la ricotta. Mescolate e regolate di sale e di pepe. • **Sistemate** le fettine su un tagliere e farcitele con il composto di ricotta e spinaci. • **Richiudete** le fettine, in modo che dai lati non fuoriesca il ripieno, e fermatele con 2 stecchini di legno. • **Fate scaldare** un filo di olio in una padella, disponete le braciole e fatele rosolare su tutti i lati. • **Sfumate** con un goccio di brodo caldo e proseguite la cottura per una decina di minuti. A cottura ultimata, distribuite le braciole nei piatti da portata, spolverizzate con un po' di parmigiano a scagliette e servite.

Ricotta vaccina

Crostata sfogliata ricotta e pistacchi

Ingredienti per 6 persone
250 g di **pasta sfoglia**
500 g di **ricotta di pecora**
4 dl di **latte** • 1 dl di **panna fresca**
6 **tuorli** • 150 g di **zucchero**
1 **bacca di vaniglia** • 20 g di **maizena**
20 g di **amido di riso**
100 g di **pasta di pistacchio**
150 g di **granella di pistacchi**
Vi serve inoltre: **uno stampo per crostate da 24 cm di diametro**

Preparazione
• **Fate scaldare** in una casseruola il latte con la panna. • **Montate** a parte 5 tuorli con lo zucchero. Unite la maizena, l'amido e la vaniglia, versate a filo il latte e la panna bollenti, mettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando in continuazione, fino a ottenere una crema vellutata.
• **Levate**, versate la crema in una ciotola e lasciatela intiepidire. Quindi incorporate la ricotta, la pasta di pistacchio e metà granella di pistacchi. • **Stendete** la sfoglia a uno strato sottile, foderate con questa uno stampo da 24 cm di diametro e rifilate i bordi (tenendo da parte i ritagli di sfoglia).
• **Bucherellate** la base con una forchetta, riempite con la crema di ricotta e cospargete con la granella di pistacchi restante. Con i ritagli di sfoglia avanzati, realizzate sul ripieno la classica griglia. • **Spennellate** la superficie con il tuorlo rimasto, leggermente sbattuto, e infornate a 180 °C per circa 40 minuti. • **Sfornate** e lasciate intiepidire, quindi sformate e servite.

0,90€ a porzione

Torta ▲ di ricotta con crema al cioccolato

Ingredienti per 6 persone
500 g di **pasta frolla**
Per la crema: 200 g di **cioccolato fondente**
500 g di **ricotta vaccina asciutta**
1/2 l di **crema pasticciera**
150 g di **zucchero** • 2 **uova** • 1 **limone**
liquore (tipo **Strega**)
1 bicchiere di **mosto cotto**

Preparazione
• **Stendete** la frolla su un piano di lavoro e foderate con questa uno stampo da 24 cm di diametro. • **Fate sciogliere** a bagnomaria il cioccolato fondente e a parte miscelate la ricotta con la crema pasticciera, lo zucchero, le uova, la scorza grattugiata del limone e 1 bicchierino di liquore. Versate sul fondo della torta il cioccolato fuso e poi la crema di ricotta. • **Livellate** con il dorso di un cucchiaio, infornate e fate cuocere a 170 °C per 30-40 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate, lasciate intiepidire e bagnate con il mosto cotto.

Spring rolls all'italiana
Prendete una fettina di carne, farcitela con verdure di stagione e ingredienti fondenti, arrotolatela a mo' di involtino et… voilà, il pranzo è servito!
6
INVOLTINI GOLOSI
zucchine
Tips & Tricks
L'operazione di battitura della carne vi permetterà di ottenere fettine più sottili e tenere.
Involtini di petto di pollo con provola affumicata speck e zucchine
pag. 48

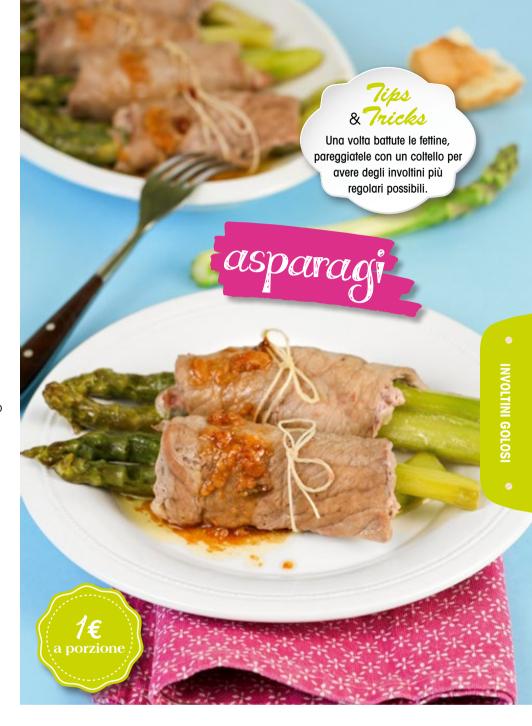
Involtini ▸ di tacchino con asparagi e grana

Ingredienti per 4 persone
8 **fettine di tacchino**
16 **asparagi verdi**
8 fette di **prosciutto cotto**
60 g di **scaglie sottili di parmigiano**
40 g di **burro**
1 bicchiere di **vino bianco secco**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Mondate** gli asparagi, lavateli, legateli a mazzetto e lessateli in piedi nell'apposita asparagiera. Nel frattempo sistemate un foglio di carta forno su un tagliere, adagiate le fettine di carne, copritele con un altro foglio di carta forno e battetele delicatamente con un batticarne. • **Togliete** la carta forno e distribuite su ciascuna fettina di carne una fetta di prosciutto e le scaglie di parmigiano. • **Adagiate** sopra ogni fettina 2 asparagi, arrotolate la carne e legatela con lo spago da cucina. Scaldate in una padella un filo di olio, unite il burro e fatelo fondere. • **Aggiungete** gli involtini e lasciateli rosolare bene. Regolate di sale e di pepe, sfumate con il vino e fate cuocere per una decina di minuti. • **Impiattate** gli involtini, irrorateli con il fondo di cottura e servite.

Tips & Tricks
Una volta battute le fettine, pareggiatele con un coltello per avere degli involtini più regolari possibili.

asparagi

1€ a porzione

Occhio alla mossa!

Sistemate 2 asparagi sulla carne per il lungo, in modo che fuoriescano dagli involtini.

Legate per bene la carne con uno spago da cucina, in modo da non far fuoriuscire il ripieno in cottura.

Stupite tutti con 3,90€

pomodori

Involtini di vitello ripieno di prosciutto e uova sode

Ingredienti per 4 persone
4 **fettine di fesa di vitello**
4 **fettine di prosciutto cotto**
1 **cipolla** • 4 **uova sode**
400 g di **pomodori pelati**
1 bicchiere di **vino bianco secco**
1 cucchiaino di **zucchero**
2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sistemate** le fettine di fesa di vitello tra due fogli di carta forno e battetele delicatamente con un batticarne.
• **Distribuite** su ciascuna fettina una fetta di prosciutto cotto e un uovo sodo. • **Arrotolate** la carne a mo' di involtino e chiudetela con uno spago da cucina. Tritate la cipolla e fatela imbiondire in una casseruola con un filo di olio ben caldo, unite gli involtini e rosolateli con cura. • **Bagnate** con il vino bianco e lasciate evaporare. Unite poi i pomodori e lo zucchero. Salate, pepate e mescolate con cura.
• **Coprite** la casseruola e proseguite la cottura per 10 minuti, avendo cura di girare di tanto in tanto gli involtini. A cottura ultimata, serviteli caldi con la loro salsa.

Involtini ▲ di petto di pollo con provola affumicata speck e zucchine

Ingredienti per 4 persone
2 **petti di pollo interi** • 2 **zucchine**
4 **fette di provola affumicata**
4 **fette di speck** • **peperoncino**
brodo vegetale
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Dividete** i petti di pollo a metà, in modo da ottenere 4 pezzi. Praticate 2 tagli su ciascun pezzo, aprendolo a portafoglio e ottenendo così 3 lembi.
• **Farciteli** con una fetta di provola affumicata e una fetta di speck, insaporite con un pizzico di peperoncino e arrotolateli fino a formare 4 involtini.
• **Lavate** e spuntate le zucchine, tagliatele a fettine sottilissime; man mano che le realizzate, raccoglietele in una ciotola con acqua e ghiaccio.
• **Avvolgete** gli involtini con le fettine di zucchina, ben scolate, e poi fissateli con spago da cucina. • **Scaldate** in una padella un filo di olio e disponete gli involtini, quindi incoperchiate e fate cuocere per circa 15 minuti a fuoco dolce, bagnando a metà cottura con un bicchiere di brodo vegetale. Regolate di sale.
• **Levate** e lasciate intiepidire gli involtini, quindi eliminate lo spago, tagliateli a rondelle e servite.

Involtini di pollo con prosciutto e carciofi

Ingredienti per 4 persone
8 **fettine di petto di pollo** • 5 **carciofi già mondati** • 2 cucchiai di **prezzemolo tritato**
1 spicchio di **aglio** • 4 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 100 g di **pancetta arrotolata a fettine sottili** • 4 **fettine sottili di formaggio tipo latteria** • 2 cucchiai di **olio extravergine di oliva** • 200 ml di **brodo di carne** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Scaldate** 2 cucchiai di olio in una padella, aggiungete i carciofi, tagliati a spicchi, e fateli saltare a fiamma vivace. Insaporite con un trito di aglio e prezzemolo, e regolate di sale.
• **Togliete** dal fuoco, raccogliete i carciofi in una ciotola e lasciate raffreddare. Unite quindi il parmigiano e amalgamate. • **Sistemate** le fettine di carne tra due fogli di carta forno e adagiatele su un tagliere; battetele delicatamente con un batticarne e distribuite su ciascuna fettina di carne la pancetta, una fettina di formaggio latteria e una cucchiaiata di carciofi trifolati. • **Arrotolate** le fettine di carne, richiudetele con gli stecchini e sistematele in una teglia, rivestita con carta forno. • **Infornate** a 180 °C per circa 15 minuti, avendo cura di irrorare di tanto in tanto con il brodo ben caldo. Sfornate e servite.

Involtini di faraona con fave e ricotta

Ingredienti per 4 persone
8 **fette sottili di petto di faraona**
200 g di **ricotta** • 80 g di **fave già lessate**
80 g di **parmigiano grattugiato** • **olio extravergine di oliva** • **vino bianco secco**
sale e pepe

Preparazione
• **Lavorate** in una ciotola la ricotta con il parmigiano. Unite poi le fave e regolate di sale e di pepe. Battete delicatamente le fettine di carne e spalmate sopra il ripieno preparato.
• **Arrotolate** le fette di carne e legatele alle estremità con uno spago da cucina, come se fossero delle caramelle.
• **Scaldate** in una padella antiaderente, un cucchiaio di olio e rosolate gli involtini.
• **Bagnate** con 1 bicchiere di vino, lasciate evaporare, regolate di sale e di pepe, e proseguite la cottura per circa 20 minuti.
A cottura ultimata, servite accompagnando con una insalatina verde.

fave e pecorino

pronti in 15 minuti

Crema di fave

Tritate **1/2 cipolla** e fatela appassire in padella con **un filo di olio**; unite **300 g di fave** e fatele insaporire per appena 2 minuti, quindi sfumate con **1/2 bicchiere di vino bianco** e portate a cottura. Unite **un goccio di crema di latte, un pizzico di sale** e **un filo di olio**, e frullate fino a ottenere una crema omogenea.

Involtini di maiale cacio e pepe con crema di fave

Ingredienti per 4 persone
8 fette di lonza di maiale
16 **fettine di guanciale di cinta senese**
200 g di **pecorino romano**
vino bianco
olio extravergine di oliva
sale e pepe di Sarawak

Preparazione
• **Stendete** le fette di lonza di maiale e battetele delicatamente con un batticarne per renderle il più sottili possibili. • **Farcite** ciascuna fettina di carne con 2 fettine di guanciale e 1 cubetto di pecorino da circa 25 g; profumate con una macinata di pepe, arrotolate e chiudete ogni involtino con 2 stecchini di legno. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, disponete gli involtini e fateli rosolare su tutti i lati. • **Sfumate** con un goccio di vino, incoperchiate e proseguite la cottura per una decina di minuti. Regolate infine di sale. • **Distribuite** gli involtini nei piatti da portata e servite con la crema di fave messa in una ciotolina a parte.

Brindisi di primavera

Le etichette da abbinare ai piatti del mese

di Guido Montaldo

Concerto di sapori

Il vino danza con una sinfonia di sapori per festeggiare la bella stagione, il beltane (la festa del fuoco) e il mese mariano.

SANTEPIETRE BARDOLINO CHIARETTO CLASSICO doc LAMBERTI
Le uve rosse stanno una notte a contatto con le loro bucce. Rosa chiaro tenue, dai profumi fruttati, fresco e sapido.

CUVÉE EXCELSA RIORO RIONDO
Spumante dolce base Moscato. Raffinato ed elegante, con note aromatiche di albicocca e pesca. Grande freschezza con una torta meringata alle fragole.

Una pizza a casa mia

Vino e pizza, un abbinamento a discrezione del piacere individuale. Pizza con i pomodori secchi, abbinabile ad un frizzante, rosso, con altre leccornie, va a nozze un bianco robusto.

FIERONERO LAMBRUSCO doc MODENA FRIZZANTE CAVICCHIOLI
Spuma rosa e vivace dai riflessi viola scuro, in bocca tornano le bacche rosse, morbido, pizza con provoletta olive e pomodori secchi.

€4,90

€5,50

ALCAMO doc I TEMPLI RAPITALÀ
Vino fresco siciliano a base di Catarratto che offre numerosi spunti profumati, solidità e acidità al palato. Con pizza alla crema di zucchine e baccalà.

Tagliate per il mare

La tagliata di mare è uno di quei piatti che sovente ambisce pesci abbinabili a vini rosati o rossi profumati d'annata, oltre che naturalmente a bianchi suadenti.

CERASUOLO D'ABRUZZO "MYOSOTIS" ZACCAGNINI. Freschezza e aromaticità, i tratti salienti di questo rosé di razza. Fruttato, succoso e sapido: perfetto con la tagliata di tonno… tonnata!

ASSOBIANCO MONFERRATO doc LA MONDIANESE. Riesling, Sauvignon bianco e Timorasso, fresco, fruttato e minerale, con tagliata di ricciola e patate duchesse al pistacchio.

L'uovo... di Colombo

Uova che dimostrano un'estrema versatilità in cucina, per piatti primaverili. Mantenendo la loro naturale essenza, esigono vini bianchi; con ingredienti saporiti, anche rossi non troppo strutturati.

SANTEPIETRE PINOT GRIGIO igt DELLE VENEZIE LAMBERTI
Bianco strutturato che accompagna bene anche carni bianche. Va a nozze con uova al tegamino con crostini al salmone.

GRIGNOLINO D'ASTI doc LA MONDIANESE
Vino rosso delicatamente profumato e piacevole al palato, ottimo con uovo in camicia con speck croccante su crema di spinaci.

Mordi e fuggi

Derivato dal più solenne "spiedo", ore e ore al girarrosto... lo spiedino risolve ogni problema. Ingredienti no stop, cottura breve e salse che sono il tocco magico per ogni buffet.

RUCHÉ DI CASTAGNOLE MONFERRATO docg LA MONDIANESE. Piacevolmente aromatico, sentori di petali di rosa e ribes rosso. Con stecchi di pollo piccanti al profumo di zenzero.

€7,50

PRIMITIVO SALENTO igt FEUDO MONACI.
Rosso cupo, sentori profondi di frutta, ma tannini morbidi, piacevole al palato, regge bene gli spiedini più intriganti come quelli glassati al miele.

STECCHIAMO?

Teneri bocconcini di carne, da gustare in punta di spiedino, perfetti per un aperitivo sfizioso o una cena tra amici "mordi e fuggi"

7

Stecchi croccanti al sesamo

Stecchi croccanti al sesamo

Ingredienti per 6 persone
450 g di **petto di tacchino macinato**
250 g di **polpa di vitello macinata**
60 g di **semi di sesamo tostati**
1 mazzetto di **prezzemolo**
2 rametti di **menta** • **1 cipolla**
3 cm di **radice di zenzero**
olio extravergine di oliva
salsa agrodolce
sale

Preparazione
• **Lavate** il prezzemolo e la menta, sbucciate la cipolla e tritate il tutto finemente: grattugiate infine la radice di zenzero. • **Raccogliete** le carni macinate in una ciotola, aggiungete il trito appena preparato e condite con 1 cucchiaio di olio e un pizzico di sale. • **Amalgamate** bene, formate con le mani delle polpette leggermente allungate e schiacciate, e infilzatele all'estremità degli spiedini.
• **Passate** i bastoncini di carne nei semi di sesamo, facendo attenzione che si ricoprano per bene. • **Distribuiteli** su una teglia, ricoperta di carta forno, e cuoceteli al forno già caldo a 190 °C per circa 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornateli e serviteli caldi, accompagnati dalla salsa agrodolce.

Salsa agrodolce

In una ciotola mescolate **1 cucchiaio di miele, 1 cucchiaino di senape, 2 cucchiai di aceto di mele** e **1 cucchiaino di olio.** Aromatizzate con **1 cucchiaino di paprica dolce, qualche seme di coriandolo** e la **scorza grattugiata di 1 arancia.**

Spiedini glassati

Ingredienti per 4 persone
400 g di **petto di pollo**
2 cucchiai di **miele di acacia**
2 cucchiai di **aceto balsamico**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

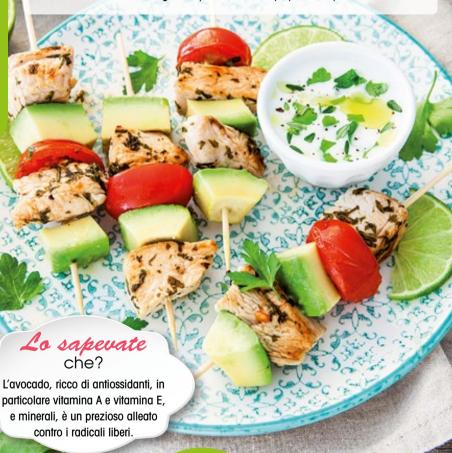
Preparazione
• **Emulsionate** in una ciotola l'olio, il miele e l'aceto balsamico. Aggiungete un pizzico di sale e una macinata di pepe.
• **Tagliate** il petto di pollo prima a filetti e poi a cubetti, raccoglieteli in una terrina e versate la marinata; lasciate riposare al fresco per almeno un'ora. Scolate i cubetti di carne dalla marinata e infilzateli negli stecchini. • **Scaldate** una padella antiaderente e cuocete gli spiedini a fuoco vivo per 5-6 minuti, girandoli di tanto in tanto. • **Poneteli** sul piatto da portata, irrorateli con la marinata e servite.

Spiedini di tacchino avocado e pomodorini

Ingredienti per 4 persone
700 g di **petto di tacchino**
200 g di **pomodorini** • 1- 2 **avocadi**
1 **mazzetto aromatico** (**coriandolo**, **timo**, **menta**) • 120 g di **yogurt greco**
2 **lime** • **aceto di mele** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sbucciate** l'avocado, ricavate la polpa e tagliatela a cubetti. Raccogliete la dadolata in una ciotola e irroratela con il succo di 1 lime per non farla annerire. • **Sfogliate** e tritate le erbe aromatiche. Raccogliete il succo del lime rimasto in una ciotola, unite le erbe aromatiche tritate ed emulsionate. • **Tagliate** il petto di tacchino a tocchetti regolari, bagnate con metà emulsione, coprite con un foglio di pellicola trasparente e lasciate marinare per una mezz'ora. Trascorso il tempo, fateli cuocere in una padella antiaderente ben calda, girandoli ogni tanto. • **Tagliate** i pomodorini a metà e fateli saltare brevemente in un'altra padella con un filo di olio. Salate, pepate e spegnete. • **Infilzate** tacchino, avocado e pomodorini in lunghi spiedini di legno, alternandoli a piacere. • **Versate** lo yogurt in una ciotola, unite l'emulsione aromatica rimasta, 1 cucchiaio di aceto di mele e mescolate. • **Servite** gli spiedini con la salsina preparata, a parte.

Lo sapevate che?

L'avocado, ricco di antiossidanti, in particolare vitamina A e vitamina E, e minerali, è un prezioso alleato contro i radicali liberi.

Idea di recupero: *salsa guacamole*

Vi avanza l'**avocado**? Tagliate la polpa a cubetti e raccoglieteli in un mixer da cucina. Unite **la scorza e il succo di 1 limone**, **1 cucchiaino di peperoncino fresco** tritato e **1 cipollotto**, e frullate. Regolate di **sale**, coprite con un foglio di pellicola trasparente e trasferite in frigorifero fino al momento di servire.

Stecchi superfood

180 °C in 25 minuti

Stecchi ▲ di pollo piccanti al profumo di zenzero

Ingredienti per 4 persone
4 **fettine di petto di pollo** • 30 g di **radice di zenzero** • 15 fili di **erba cipollina**
1 cucchiaio di **salsa di soia** • 10 g di **farina di cocco** • 5 foglie di **basilico**
Per la salsa: 1 spicchio di **aglio**
1 **peperoncino** • 200 g di **passata di pomodoro** • 10 g di **amido di mais**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in un mixer lo zenzero, l'erba cipollina, il basilico, la farina di cocco e la salsa di soia, e tritate finemente.
• **Preparate la salsa**: in una padella fate rosolare l'aglio con un filo di olio e il peperoncino; eliminate quindi l'aglio e versate la passata di pomodoro, poi mescolate e fate cuocere per 10 minuti. Salate, aggiungete l'amido, diluito in un goccio di acqua fredda, e mescolate energicamente. Spegnete e tenete da parte.
• **Tagliate** le fettine di pollo in tante strisce lunghe e larghe 3 cm, cospargetele con il trito e poi arrotolatele a mo' di involtino.
• **Infilzate** gli involtini negli spiedini di legno, mettendone quattro per ciascuna porzione, immergeteli nella salsa e poi disponeteli in una teglia, foderata con carta forno.
• **Infornate** a 180 °C e fate cuocere per 25 minuti. Trascorso il tempo di cottura, levate, impiattate e servite.

Lo sapevate che?

La ricetta tipica prevede, tra gli ingredienti, anche 300 g di lingua salmistrata.

fritti in 5 minuti

Spiedini di San Petronio

Ingredienti per 4 persone
450 g di **lombo di maiale**
200 g di **mortadella in fetta unica**
200 g di **emmentaler** • 500 ml di **latte**
50 g di **burro** • 50 g di **farina** • 2 **tuorli**
100 g di **parmigiano** • 1 **uovo**
1 rametto di **salvia** • **pangrattato**
noce moscata • **olio extravergine di oliva**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la carne a cubotti e fateli soffriggere in padella con un filo di olio, un pizzico di sale e di pepe, e la salvia. • **Levate** e tenete da parte. Fate a cubetti anche la mortadella e l'emmentaler. Infilzate sugli stecchi carne, mortadella e formaggio, alternandoli. • **Preparate la besciamella**: fate fondere il burro in una casseruola su fuoco medio. Unite la farina setacciata e, mescolando, proseguite la cottura. • **Versate** il latte bollente, abbassate la fiamma e portate a bollore, sempre mescolando. Profumate con una grattugiata di noce moscata e fate cuocere fino a ottenere una besciamella densa. • **Spegnete** e incorporate i tuorli e il parmigiano grattugiato. Immergete gli spiedini nella besciamella, passateli nel pangrattato e quindi nell'uovo sbattuto e condito con un pizzico di sale e di pepe. Passateli infine di nuovo nel pangrattato. • **Friggete** gli spiedini in abbondante olio di semi. Scolateli su un foglio di carta assorbente da cucina e serviteli.

Occhio alla mossa!

Fate in modo che la besciamella arricchita ricopra interamente gli ingredienti.

Passateli due volte nel pangrattato, in modo da ottenere una panatura più croccante.

Spiedini ad hoc

Trucchi e metodi di cottura per preparare spiedini mordi e fuggi.

GLI STECCHI: se di legno, ricordatevi di immergerli in acqua almeno due ore prima della cottura. In questo modo non si bruceranno e non altereranno il sapore del cibo. In alternativa, potete utilizzare gli spiedini di acciaio.

MARINATURA: serve a rendere la carne più tenera e saporita. Usate olio, vino o birra, erbe aromatiche e spezie. Massaggiate delicatamente gli spiedini e fateli insaporire per almeno una mezz'ora in frigo.

La cottura

IN PADELLA: disponete la carne nella padella con i condimenti e copritela con un coperchio. Questa operazione creerà l'effetto vapore e la carne rimarrà tenera e succulenta. Per garantire una buona rosolatura, eliminate il coperchio 5 minuti prima del termine di cottura.

ALLA GRIGLIA: scaldate per bene una piastra antiaderente sul fuoco e, quando sarà arrivata a temperatura, adagiatevi gli spiedini, scolati dal liquido di marinatura. Girateli più volti con un forchettone, senza bucarli, e spennellateli con un filo di olio.

AL FORNO: ungete una teglia con olio extravergine di oliva o foderatela con carta forno. Adagiatevi gli spiedini, distanziati l'uno dall'altro, bagnateli con un filo di olio a altra emulsione a piacere e fate cuocere per 25 minuti a 180 °C. Per renderli più succosi, coprite con carta di alluminio.

Spiedini di agnello ▲ al curry con tortino di basmati al tè verde

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **polpa di agnello** • 1 dl di **panna fresca** • 1 **cipolla rossa di Tropea**
2 cucchiai di **curry** • **olio extravergine di oliva** • **sale** • **foglie di tè verde**
tortino di riso basmati

Preparazione
• **Tagliate** la polpa di agnello a dadini regolari, infilzateli negli stecchi di legno e conditeli con un filo di olio, sale e una leggera spolverizzata di curry. • **Disponeteli** in una teglia, rivestita con carta forno, e infornate a 180 °C per circa 20 minuti.
• **Tritate** finemente la cipolla e fatela appassire in una padella con un filo di olio; aggiungete il curry restante, mescolate e lasciate insaporire per qualche minuto.
• **Versate** la panna e lasciate addensare. Trascorso il tempo di cottura degli spiedini, sfornateli e disponeteli nei piatti da portata.
• **Nappateli** con abbondante salsa al curry, accompagnateli con un tortino di riso basmati e guarnite con qualche fogliolina di tè verde. Servite.

Tortino di riso basmati

In un tegame portate a bollore l'**acqua, leggermente salata** e aromatizzata con **30 g di foglie di tè verde**; versate **200 g di riso basmati** e fatelo cuocere per assorbimento, seguendo il tempo indicato sulla confezione.

Minispiedini mirtilli fragole e formaggio

Ingredienti per 4 persone
100 g di **lamponi**
100 g di **mirtilli**
6 **fragole**
200 g di **caciotta vaccina**
1 ciuffo di **menta** • **miele**

Preparazione
• **Lavate** e asciugate i mirtilli e i lamponi. Lavate e mondate anche le fragole, asciugatele delicatamente con un foglio di carta assorbente da cucina e tagliatele a metà. • **Tagliate** a cubotti la caciotta. Infilzate tutti gli ingredienti in lunghi spiedini di legno, alternandoli come più vi piace. • **Profumate** con qualche fogliolina di menta. • **Disponete** gli spiedini su un piattino da dessert e serviteli con un po' di miele a parte.

4 salti in spadella

Un menu, tutto green e a base di primizie di stagione, da spadellare dall'inizio alla fine

Stupite tutti con 2€

Spaghetti alla crema di asparagi

◂Spaghetti alla crema di asparagi

Ingredienti per 4 persone
320 g di **spaghetti**
2 mazzetti di **asparagi**
2 **cipollotti**
3 cucchiai di **parmigiano grattugiato**
erba cipollina
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** gli asparagi, eliminando la parte finale legnosa, e sciacquateli accuratamente, quindi fateli cuocere a vapore finché saranno teneri ma non sfatti. Lasciateli intiepidire e tenete da parte le punte più belle per la guarnizione del piatto. • **Pulite** i cipollotti e affettateli sottilmente; fateli rosolare in una padella con un cucchiaio di olio, aggiungendo poca acqua per non farli bruciare, fino a quando saranno teneri. Unite quindi gli asparagi e lasciate insaporire per qualche minuto. Aggiustate di sale e di pepe. • **Raccogliete** in un mixer da cucina gli asparagi, il parmigiano e tre cucchiai di olio, e frullate tutto fino a ottenere una crema densa e omogenea. • **Lessate** gli spaghetti in abbondante acqua leggermente salata, quindi scolateli al dente e saltateli in padella con la crema di asparagi. • **Guarnite** con le punte degli asparagi tenute da parte, l'erba cipollina, tagliata a pezzettini, e un filo di olio a crudo. Portate in tavola e servite.

Involtini di vitello con piselli e carote tricolore

Ingredienti per 6-8 persone
12 **fette di fesa di vitello tagliata a carpaccio**
1 **robiola fresca** • 200 g di **pisellini**
1 pezzo di **zenzero** • 1 **carota nera**
1 **carota gialla** • 1 **carota arancione**
12 **fette di prosciutto crudo dolce**
12 foglie di **salvia** • 1 rametto di **menta**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Fate soffriggere** in un tegame lo zenzero grattugiato con un filo di olio; aggiungete i pisellini e fate cuocere su fiamma vivace per una decina di minuti. • **Spuntate** e pelate le carote, quindi tagliatele a cubetti. Unitele nella padella con i pisellini e portate a cottura. Regolate di sale e di pepe. • **Spegnete** e tenete da parte in caldo. Stendete le fette di vitello su un tagliere e massaggiatele con un filo di olio e un pizzico di sale. • **Disponete** al centro una fetta di prosciutto e un pochino di robiola. Profumate con la menta e la salvia, tritate, e arrotolate. • **Fermate** gli involtini ottenuti con uno stecchino di legno. • **Scaldate** in una padella un filo di olio, disponete gli involtini e fateli rosolare per qualche minuto, quindi abbassate la fiamma, incoperchiate e fate cuocere per 10 minuti. • **Impiattate**, accompagnate con le verdure saltate e servite.

pronti in 20 minuti

Fettine di petto di pollo con asparagi e salsa al curry

Ingredienti per 4 persone
600 g di **fettine di petto di pollo**
20 **asparagi** • 1 **limone**
1 cucchiaino di **curry**
30 ml circa di **panna fresca**
200 ml di **brodo vegetale**
fecola di patate
burro di panna fresca
olio extravergine di oliva
sale e pepe

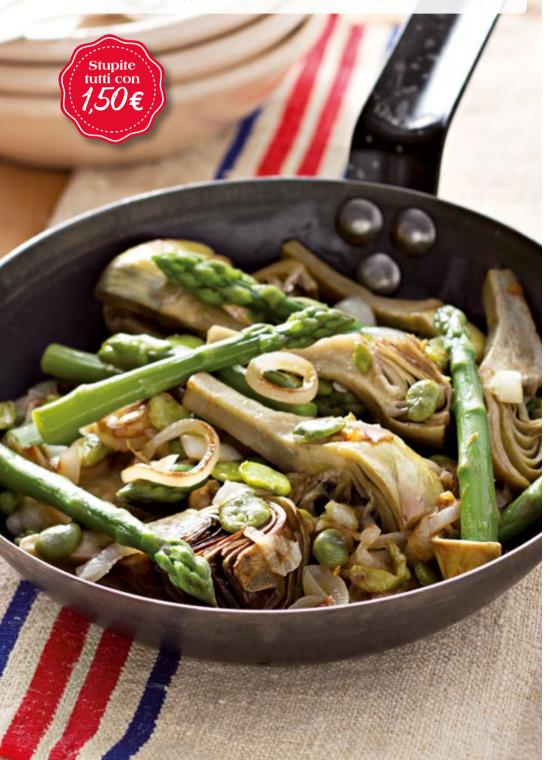
Preparazione
• **Mondate** gli asparagi, eliminando la parte finale legnosa, e sciacquateli accuratamente; cuoceteli al vapore per circa cinque minuti, quindi scolateli e fateli saltare in padella con una noce di burro e un pizzico di sale e di pepe. • **Versate** in una casseruola il brodo, mettete sul fuoco, fatevi stemperare il curry e lasciate ridurre. • **Aggiungete** la panna e un cucchiaio scarso di fecola di patate, e fate addensare mescolando in continuazione. Salate e pepate.
• **Sciacquate** il limone e tagliatelo a fettine. In una padella scaldate un filo di olio.
• **Disponete** le fettine di petto di pollo e quelle di limone, e fatele cuocere per una decina di minuti. • **Versate** quindi la salsa al curry sulle fettine di carne, guarnite con gli asparagi saltati e servite.

0,90€ a porzione

Spadellata di primavera

Ingredienti per 4 persone
500 g di **fave** • 1 mazzo di **cipollotti**
1 mazzo di **asparagi**
2 **carciofi romaneschi**
vino bianco • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Sgranate** le fave e lessatele in acqua bollente e salata per circa 5 minuti, quindi scolatele e tenetele da parte. • **Lavate** e mondate gli asparagi, quindi sbollentateli in acqua bollente per appena 2 minuti. Scolateli e teneteli da parte. • **Mondate** i carciofi e tagliateli a spicchi. Tritate i cipollotti e fateli appassire in una padella con un filo di olio; unite i carciofi e fateli soffriggere per circa 5 minuti. • **Bagnate** con 1/2 bicchiere di vino bianco e 1/2 di acqua, incoperchiate e lasciate cuocere per una decina di minuti. • **Aggiungete** gli asparagi e le fave, e fate saltare il tutto per altri 10 minuti ancora. Condite con un pizzico di sale e profumate con una macinata di pepe. • **Completate** con un filo di olio a crudo e portate in tavola.

Stupite tutti con 1,50€

Cosa vi serve

MAURY'S. Padella Terra Titanium da 22 cm. **€8,80**.

KASANOVA. Padella Fancy in alluminio da 26 cm di diametro. **€15,80**.

BIALETTI. Rivestimento in pietra e manico ergonomico. 16 cm di diametro. **€9,99** circa.

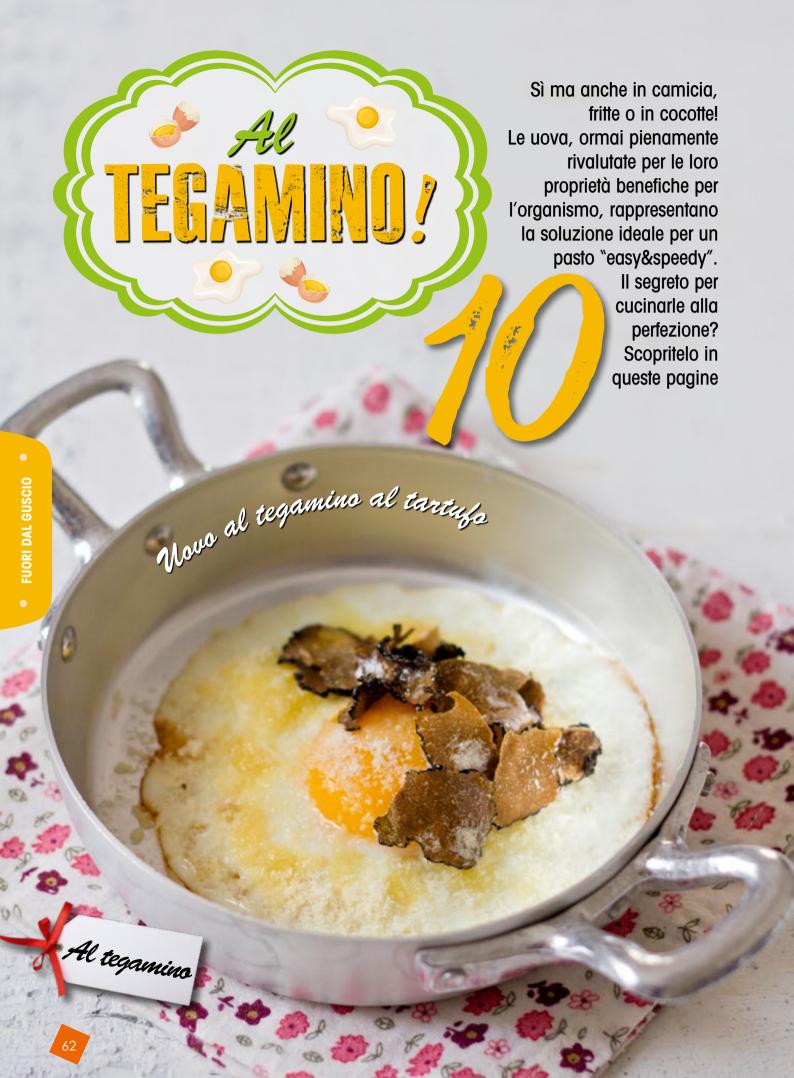
TESCOMA. Mini padella antiaderente da 12 cm di diametro. **€8,90**.

BALLARINI. Padella Firenze in alluminio da 18 cm di diametro. **€10,80**.

Al TEGAMINO!

10

Sì ma anche in camicia, fritte o in cocotte! Le uova, ormai pienamente rivalutate per le loro proprietà benefiche per l'organismo, rappresentano la soluzione ideale per un pasto "easy&speedy". Il segreto per cucinarle alla perfezione? Scopritelo in queste pagine

Uovo al tegamino al tartufo

Al tegamino

Uovo al tegamino al tartufo

Ingredienti per 2 persone
2 **uova** • **grana grattugiato**
tartufo • **burro** • **sale e pepe bianco**

Preparazione
• **Separate** il tuorlo dall'albume di 1 uovo, raccogliendoli in due ciotoline distinte. Fate fondere una noce di burro a fuoco basso in un padellino antiaderente. Quando il burro diventa color nocciola, fate scivolare delicatamente l'albume nel padellino. • **Ruotate** leggermente il padellino, per distribuire l'albume, e fatelo rapprendere quasi completamente. • **Premete** con il dorso di un cucchiaio delicatamente al centro dell'albume per creare un incavo appena accennato: attenzione a non rompere l'albume. • **Fate scivolare** il tuorlo nell'incavo. Salate e pepate solo l'albume. • **Incoperchiate** e fate cuocere per 1 minuto. Al termine, il tuorlo dovrà risultare ancora cremoso. Procedete allo stesso modo con l'uovo rimasto.
• **Fate fondere** altro burro in una casseruola a parte. • **Levate** le uova dal fuoco, spolverizzate con un po' di grana grattugiato e completate con abbondante tartufo a lamelle.
• **Irrorate** con il burro fuso e servite.

Lo sapevate che?

L'albume ha la proprietà di incorporare l'aria, aumentando fino a 8 volte il suo volume. Per questo, montato a neve, viene utilizzato per dare morbidezza e sofficità alle preparazioni.

Occhio alla mossa!

Uova al Praga con salsa al roquefort e patatine fritte

Ingredienti per 2 persone
2 **uova** • 4 **fette di prosciutto di Praga tagliate spesse** • 4 **patate**
1 dl di **panna fresca**
100 g di **roquefort** • **burro**
olio di semi di arachide
sale e pepe

Preparazione
• **Sbucciate** le patate e tagliatele a fiammifero. Immergete le patatine in una ciotola di acqua fredda.
• **Scaldate** abbondante olio a 180 °C in una casseruola. Scolate le patatine, asciugatele e friggetele poche alla volta. • **Scolatele** su un foglio di carta assorbente da cucina. Scaldate la panna in una casseruola e lasciatela ridurre di circa 1/4. • **Unite** il roquefort a cubetti e fatelo fondere a fuoco dolce. Pepate e tenete da parte.
• **Fate fondere** una noce di burro in una padella antiaderente. Unite 2 fette di prosciutto e fatele insaporire a fuoco basso per 2-3 minuti, girandole a metà cottura.
• **Rompete** 1 uovo, separando il tuorlo dall'albume. • **Raccogliete** il tuorlo e l'albume in due ciotoline. Fate scivolare l'albume sul prosciutto e lasciate che si rapprenda. • **Unite** il tuorlo, salate, pepate, incoperchiate e fate cuocere per 1 minuto. • **Levate** e tenete da parte in caldo. Procedete allo stesso modo con l'uovo e il prosciutto rimasti. • **Distribuite** le uova al prosciutto in due piatti individuali, velate con un po' di salsa al roquefort, unite a lato le patatine fritte, salate solo alla fine, e servite.

FUORI DAL GUSCIO

0,80€ a porzione

Al tegamino

Uova al tegamino ▲ con crostini al salmone

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 4 **fette di pancarrè senza crosta**
100 g di **caprino fresco**
100 g di **salmone affumicato a fette**
1 cucchiaio di **senape in semi**
1 cucchiaio di **mostarda di Digione**
il succo di 1/2 **limone** • 1/2 cucchiaino di **zucchero** • 2-3 steli di **erba cipollina**
olio extravergine di oliva
burro • **sale e pepe**

Preparazione
• **Versate** 3-4 cucchiai di olio in una ciotolina, unite la mostarda, i semi di senape, il succo di limone e lo zucchero, salate, pepate ed emulsionate tutto.
• **Tostate** brevemente in forno il pancarrè. Tagliate ogni fetta in tre rettangoli, spalmateci sopra il caprino e coprite con il salmone affumicato. • **Preparate** 4 uova al tegamino come da ricetta a pagina 63, procedendo 1 uovo alla volta. • **Distribuite** le uova nei piatti individuali. Unite a fianco i crostini, irrorate con l'emulsione preparata, profumate con l'erba cipollina tagliuzzata e servite.

0,20€ a porzione

In camicia da scuola

Uova in camicia

Ingredienti per 1 persona
1 **uovo** • 100 ml di **aceto di vino bianco** • **sale**

Preparazione
• **Versate** 1 l di acqua salata in una casseruola. Mettete sul fuoco, portate a leggera ebollizione e unite un po' di aceto. • **Rompete** l'uovo in una ciotolina. Ad acqua appena fremente, mescolate con un cucchiaio, per creare una sorta di vortice. Una volta creato il vortice, versate al centro l'uovo.
• **Lasciate** l'uovo in cottura per 2 minuti-2 minuti e mezzo (a seconda del calibro dell'uovo), girando delicatamente ogni tanto con un cucchiaio di legno.
• **Scolate** l'uovo con un mestolo forato e appoggiatelo su un paio di fogli di carta assorbente da cucina.
• **Giratelo** delicatamente per asciugarlo ed eventualmente rifilate l'albume in eccesso con un coltellino. Portate in tavola e servite o utilizzate secondo ricetta.

Occhio alla mossa!

Fate attenzione che l'acqua di cottura dell'uovo rimanga sempre appena fremente.

Dopo una ventina di secondi, girate l'uovo con un cucchiaio, in modo che l'albume avvolga completamente il tuorlo.

Uovo in camicia con speck croccante su crema di spinaci

Ingredienti per 2 persone
500 g di **spinaci a foglia piccola**
2 **scalogni** • 100 ml di **panna fresca**
brodo vegetale • **parmigiano grattugiato**
olio extravergine di oliva • 4 **fette di speck**
2 **uova** • **aceto** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Mondate** gli spinaci, lavateli, scolateli e lessateli con la sola acqua residua del lavaggio. Affettate gli scalogni e fateli appassire in una casseruola con 2 cucchiai di olio. • **Unite** gli spinaci e lasciate insaporire, poi salate e pepate. Unite 2 cucchiai di parmigiano, bagnate con un po' di brodo vegetale e incorporate la panna. • **Versate** tutto nel bicchiere del mixer e frullate fino a ottenere una crema. Fate a listerelle lo speck e saltatele in una padella per qualche minuto. • **Preparate** le uova in camicia come da ricetta a pag. 65. Distribuite la crema di spinaci in due ciotole individuali.
• **Aggiungete** l'uovo in camicia, completate con le listerelle di speck tostate, spolverizzate con una macinata di pepe e servite.

Uova in camicia con agretti saltati

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 500 g di **agretti**
100 g di **pancetta affumicata a cubetti**
aceto di vino bianco • **aceto balsamico**
olio extravergine di oliva • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** la pancetta a cubetti e fateli saltare in una padella con 2 cucchiai di olio. • **Unite** gli agretti, già mondati, e lasciate insaporire per 6-8 minuti, mescolando ogni tanto. Se necessario, regolate di sale. Spegnete e distribuite gli agretti nei piatti individuali, arrotolandoli a forma di nido. • **Preparate** le uova in camicia: portate a ebollizione 1 dl di acqua con un po' di aceto di vino in un pentolino. • **Mescolate** per creare un vortice, versate al centro 1 uovo e fate cuocere per 3 minuti. • **Scolatelo** e nel frattempo proseguite con le altre uova. Disponetene 1 per nido, condite con un filo di aceto balsamico, salate, pepate e servite.

Uova alla Benedict▼

Ingredienti per 2 persone
2 **uova** • **aceto di vino bianco** • 1 **muffin**
2 **fette di prosciutto cotto**
pepe di Cayenna • **sale**
Per la salsa olandese: 2 **tuorli**
150 g di **burro chiarificato** • **aceto di vino bianco** • **succo di limone**
pepe di Cayenna • **pepe**

Preparazione
• **Preparate** le uova in camicia come da ricetta a pag. 65. • **Per la salsa olandese**: versate i tuorli in una ciotola, unite 1/2 cucchiaino di aceto e montateli con una frusta a bagnomaria finché cominciano ad addensarsi. • **Continuate** a montare per circa 20 minuti, aggiungendo di tanto in tanto il burro chiarificato tiepido. Unite qualche goccia di succo di limone, pepe e pepe di Cayenna, coprite con una pellicola, e tenete in caldo nel bagnomaria. • **Tagliate** il muffin a metà in senso orizzontale. Tostate brevemente le due metà in forno, quindi disponetele nei piatti individuali. Appoggiate su ogni metà 1 fetta di prosciutto, ripiegata a metà, disponeteci sopra 1 uovo in camicia, coprite con abbondante salsa olandese, spolverizzate con un pizzico di pepe di Cayenna e servite.

Servite con...
Spinaci saltati con pinoli e uvetta
Scaldate **un filo di olio** in una padella; aggiungete **100 g di spinaci baby**, lavati, **15 g di pinoli** e **1 cucchiaio di uvetta** già ammollata, e fate saltare per pochi secondi.

Stupite tutti con 1,50€

In camicia e fritte

Uova in camicia fritte al bacon

Ingredienti per 4 persone
6 **uova** • 4 fette di **bacon** • **latte**
pangrattato • **aceto di vino**
olio di semi di arachide • **sale e pepe**
Vi servono inoltre: **spinaci saltati con pinoli e uvetta**

Preparazione
• **Versate** 1 l di acqua in una casseruola con l'aceto. Mettete sul fuoco e portate a leggera ebollizione. • **Rompete** 1 uovo in una ciotolina. Ad acqua e aceto appena fremente, mescolate con un cucchiaio per creare una sorta di vortice. • **Versate** l'uovo al centro del vortice e fate cuocere per circa 3 minuti. Scolate l'uovo su un foglio di carta assorbente da cucina. • **Preparate** allo stesso modo le altre 3 uova e tenete tutto da parte. Sbattete le uova rimaste con 1 cucchiaio di latte, salate e pepate. • **Passate** le uova in camicia, uno alla volta, prima nelle uova sbattute e quindi nel pangrattato. • **Scaldate** abbondante olio di semi in una padella e friggeteci le uova per circa 1 minuto. Man mano che sono pronte, scolatele su un foglio di carta assorbente da cucina e tenetele da parte. • **Scaldate** una padella, unite le fette di bacon e fatele cuocere finché non risulteranno dorate e croccanti. • **Distribuite** gli spinaci nei piatti individuali, aggiungete le uova fritte e il bacon, e servite.

“Toast” di uova in cocotte

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 150 g di **prosciutto cotto a fette** • 100 g di **bitto pancarré a fette** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Imburrate** 4 minicocotte. Mettete sul fondo una fetta di pancarré in modo che i bordi della fetta si ripieghino un po’ all’insù seguendo quelli della cocotte. • **Finite** di foderare la cocotte con un’altra fetta di pane o due tagliate a metà. • **Tagliate** il bitto a fette sottili. • **Disponete** le fettine sulla base di pane e ricoprite con le fette di prosciutto. • **Sgusciate** 1 uovo in ogni cocotte, salate e pepate. • **Mettete** in forno preriscaldato a 180 °C e fate cuocere per circa 20-25 minuti. Levate e servite subito.

In cocotte

In cocotte

Uova▲ in cocotte con salmone aneto e uova di lompo

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 200 g di **salmone affumicato** 100 ml di **panna acida** • 50 g di **uova di lompo** • 1 ciuffo di **aneto** • **pane casereccio** • **burro** • **sale e pepe**

Preparazione
• **Tagliate** a pezzetti il salmone, distribuitelo in quattro cocotte individuali imburrate (tenendone da parte un po’), e profumate con un po’ di aneto. • **Rompete** le uova, tenendo separati ogni tuorlo e ogni albume, e versate 1 albume in ogni cocotte. Salate, pepate, aggiungete il salmone rimasto e terminate con la panna acida. • **Immergete** le cocotte fino a metà altezza in una teglia da forno con acqua bollente. Infornate a 200 °C e fate cuocere a bagnomaria per 5 minuti. • **Unite** i tuorli, rimettete in forno e completate la cottura per 2-3 minuti. • **Levate**, completate con le uova di lompo e servite con bastoncini di pane casereccio tostati.

Rompete *le* uova

Tante idee creative e divertenti per servire le uova

€12

Set per la cottura delle uova di **Maiuguali**. Immergetelo in acqua calda e il timer vi avvertirà quando le uova saranno pronte.

€15

Mini set composto da padella antiaderente e spatola a forma di uovo. Di **Maiuguali**.

€1 cad.

Porta uovo alla coque di **Tiger**.

€4

Affetta uovo della Linea Presto di **Tescoma**.

€8,90

Orologio da parete a forma di uovo e paletta… per non perdere di vista la cottura delle uova. Di **Kasanova**

€4,90 cad.

Eggset per presentare le uova in modo divertente e creativo. Di **Silikomart**.

€9 cad.

Separatori per dividere il tuorlo dall'albume di **Gefu**. Distribuito da **Schoenhuber**.

FACILE CUCINA

VOTA LA COVER, INVIA LA RICETTA

Scegliete la copertina che più vi è piaciuta e mandateci le foto delle ricette che avete realizzato dalla rivista: pubblicheremo le migliori!

NOI PER VOI...

Torta Pasqualina, ciambelle zuccherine o zuppa inglese? Diteci, tra le proposte di **copertina** di *Facile Cucina*, quale vi è piaciuta di più! E diteci anche se, nei prossimi numeri, vorreste trovare ricette particolari… Insomma, scriveteci: noi le faremo realizzare per voi con trucchi, segreti, scuole e consigli, per una perfetta riuscita!

E in più l'inserto monografico da staccare e conservare

...VOI PER NOI!

Ma non fermatevi qui. Indicateci le vostre preferenze tra **tutte le ricette** che avete trovato su *Facile Cucina*. Se poi le avete realizzate, mandateci le foto: le pubblicheremo. Le migliori, per riuscita e presentazione, riceveranno un libro di ricette in omaggio!

La ricetta scelta questo mese è di @morena

"Non amo fare fritti.... ma a Carnevale ci sta! Bellissimo il nr 2 del 2019. Ottima la ricetta di copertina... sono venute benissimo come vedrete dalle foto allegate! Buoni anche i ravioli di frappe con ricotta e gocce di cioccolato! Saluti allo staff".

@morena

"Grande Morena... e meno male che non ama cucinare i fritti!!! Ciambelle e frappe sono praticamente perfette. D'altra parte, ne siamo andati pazzi anche noi, tanto da sceglierli per la copertina e proporli dal Carnevale fino alla festa del papà, come leccornia alternativa, o aggiuntiva, agli irrinunciabili bignè e alle zeppole di San Giuseppe! Quanto alla riuscita perfetta degli uni e degli altri (i ravioli di frappe con ricotta e gocce di cioccolato), i complimenti vanno a lei, innanzi tutto: perché, se è vero che le nostre ricette sono testate una per una (le eseguiamo per ogni fotografia realizzata, quindi, se c'è qualcosa che non funziona, ce ne accorgiamo prima noi!), poi redazionate in fase di scrittura di rivista e controllate in bozza, è necessario che chi si cimenta nella loro preparazione lo faccia seguendo le pur semplici istruzioni! Dunque, bravissima cara Morena e... beato chi si è goduto con lei i dolci frutti delle sue fatiche! Grazie dell'attenzione da parte di tutto lo staff, che attende sue nuove e le invia i migliori saluti".

Giulia Macrì - Vicedirettore Facile Cucina

PIÙ FACILE DI COSÌ!

SCRIVETE A:

facilecucina@alice.tv

Nel prossimo numero
FACILE CUCINA
in edicola
Una tira l'altra
È qui la festa?
Party di fine scuola, compleanni e lieti eventi; brunch e aperitivi: ricette facili e creative per le occasioni più speciali
Torta paradiso alle ciliegie
ISSIMA CUCINA
Che pizza!
In più l'inserto da staccare e conservare!

Fate il PIENO di ENERGIE!

Un *menu ipocalorico* e ricco di fibre a base di *gnocchi*, *uova* e *gelato*? Con gli *abbinamenti* 3 (e i consigli) giusti, si può!

Gnocchi al taleggio e pere

Ingredienti per 4 persone
320 g di **patate** • 70 g di **farina 00**
25 g di **farina di soia**
1 g di **curcuma** • 80 g di **speck già sgrassato** • 40 g di **taleggio**
4 **pere** • 20 g di **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**

Preparazione

• **Lessate** le patate con tutta la buccia in abbondante acqua bollente; scolatele e sbucciatele ancora calde. • **Passatele** con uno schiacciapatate e fatele raffreddare; aggiungete le farine, un pizzico di sale e di pepe, e la curcuma.
• **Amalgamate** accuratamente e formate tanti gnocchetti a forma di sfera. Inserite in ognuno un pezzetto di taleggio. • **Sciacquate** le pere, mettetele in un recipiente adatto, coprite con pellicola trasparente e fatele cuocere intere al microonde per circa 10 minuti. Una volta cotte, togliete le pere e tagliatele a metà ricavando la polpa con l'aiuto di uno scavino. Tenete da parte le mezze pere scavate.
• **Fate rosolare** in una padella antiaderente lo speck, tagliato a listerelle sottili. Unitevi la polpa delle pere e amalgamate accuratamente.
• **Lessate** nel frattempo gli gnocchi in abbondante acqua bollente e salata. Quando vengono a galla, scolateli e saltateli in padella con lo speck, le pere e l'olio. • **Disponete** le mezze pere scavate nei piatti da portata, adagiate all'interno gli gnocchi e servite.

L'esperta

Chiara Manzi, affermata nutrizionista, presidente dell'*Accademia di Nutrizione Culinaria* e autrice di queste ricette, dispensa trucchi e consigli per (ri)conquistare la linea e mantenersi in forma, mangiando con gusto e senza privazioni.

Eat well and stay well

Mangia bene e resta in forma

MORE&LESS

L'uso della farina di soia nell'impasto degli gnocchi ha permesso di aumentare l'apporto di **fibra** senza modificare il gusto del piatto. La pera apporta non solo più fibra, ma anche più **vitamine del gruppo B** e **minerali**. Lo speck, privato di tutto il grasso visibile e tostato su padella antiaderente, permette di donare al piatto tanto gusto con **pochissimi grassi**.

METODO DI COTTURA

Per la mantecatura sfruttiamo l'amido rilasciato dalle patate e riusciamo a utilizzare pochi grassi, prediligendo l'olio extravergine di oliva che dona al piatto il più potente antiossidante: la **vitamina E**.

QUANTITÀ

Questo piatto fornisce meno calorie di 100 g di riso in bianco scondito!

ABBINAMENTI

La curcumina ha tante importanti proprietà tra cui quella di proteggerci dall'aumento del peso corporeo. Ma attenzione: il suo assorbimento intestinale è bassissimo, a meno che non si abbini con la piperina, contenuta nel pepe nero. Pensate che per avere degli effetti benefici bastano da 0,25 g a 2 g di curcuma al giorno abbinati con 0,02 g di pepe nero!

Uova in guscio alla curcuma con cime di rapa allo zenzero

Ingredienti per 4 persone
4 **uova** • 800 g di **cime di rapa**
40 g di **latte parzialmente scremato** • 15 g di **grana**
4 g di **curcuma** • 8 g di **zenzero**
4 **gherigli di noce** • 2 **cucchiaini di olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Togliete**, con l'aiuto di un coltellino affilato, la calotta superiore del guscio delle uova e svuotatele in una ciotola. • **Pulite** le cime di rapa e cuocetele al vapore per 4 minuti. • **Mettete** in una padella un cucchiaino di olio, lo zenzero tagliato finemente e le cime di rapa, e fate saltare tutto per circa 5 minuti; a fine cottura, aggiungete il sale.
• **Disponete** In un padellino antiaderente l'olio restante, le uova, la curcuma e un pizzico di sale e di pepe. Mettete su fuoco basso e, appena le uova iniziano a rapprendersi, versate il latte e proseguite la cottura finché il composto non diventa cremoso.
• **Tritate** finemente i gherigli di noce. Distribuite il composto cremoso all'interno dei gusci sterilizzati. • **Create** un nido di cime di rapa nei piatti da portata e mettete sopra i gusci farciti. • **Spolverizzate** con il grana grattugiato e le noci tritate, e servite.

Metodo di cottura

Le cime di rapa contengono isotiocianati ad azione antitumorale. Ma attenzione: per non perdere le loro preziose proprietà, vanno cotti brevemente per pochi minuti. Infatti, per diventare attivi, devono essere idrolizzati con una breve cottura o una frullatura fine.

Lo sapevate che?

Lo zenzero abbinato alle brassicacee (broccoli, cavoli, cime di rapa) ne aumenta il potere antitumorale. Un solo grammo di zenzero al giorno accresce la produzione di antiossidanti endogeni.

Gelato al lampone

Ingredienti per 10 persone
500 g di **lamponi** • 160 g di **zucchero**
40 g di **stabilizzante per gelato**
30 g di **inulina** • 270 g di **acqua**
Per la guarnizione: 100 g di **lamponi**

Preparazione
• **Sciacquate** i lamponi e tamponateli con carta assorbente da cucina. Sciogliete a parte nell'acqua calda lo zucchero, lo stabilizzante e l'inulina. • **Mescolate** energicamente, per far sciogliere bene, e lasciate riposare lo sciroppo ottenuto per 20 minuti a temperatura ambiente. Trascorso il tempo di riposo, aggiungete i lamponi allo sciroppo e frullate il tutto per qualche minuto. • **Trasferite** il frullato di lamponi in un contenitore di acciaio ben freddo e fate raffreddare in freezer per almeno 2 ore. Ogni 20-30 minuti levate e mescolate con una frusta per rompere i cristalli di ghiaccio. In alternativa, potete mantecare con la gelatiera fino a ottenere la consistenza desiderata. • **Conservate** in freezer. Con un dosagelato distribuite nelle coppette, guarnite con lamponi freschi e servite.

Lo sapevate che?

L'inulina utilizzata in questa ricetta è una fibra naturale prodotta dalla cicoria. Ha la stessa consistenza dello zucchero, ma una sola caloria per grammo! Si trova facilmente su Internet.

MENU LEGGEREZZA

83,5 kcal a porzione

Amanti del pescato fresco, è la primavera il momento ideale per gustare le carni prelibate e sode della gallinella. Chiamata in dialetto laziale anche "coccio", si presta perfettamente a cotture rapide in padella o al forno

4

Gallinella al forno
con patate

Disponete **4 gallinelle** già pulite in una teglia con carta forno. Versate **500 ml di acqua**, **40 ml di olio** e **200 ml di vino bianco**, e profumate con **2 foglie di alloro** e un po' di **rosmarino**. Unite **4 patate**, sbucciate e tagliate a fettine, **salate** e **pepate**. Infornate a 150 °C per 20 minuti. Sfornate e servite.

Pappardelle con gallinella di mare al timo

Ingredienti per 4 persone
400 g di **pappardelle fresche all'uovo** • 1 **gallinella di mare da circa 1 kg già pulita**
1 **scalogno** • 1 **peperoncino**
1 bicchiere di **vino bianco**
300 g di **pomodorini ciliegino** • 3 rametti di **timo**
olio extravergine di oliva
sale e pepe

Preparazione
• **Fate soffriggere** lo scalogno tritato e il peperoncino in padella con un filo di olio; unite la gallinella, sfumate con il vino e aggiungete i pomodorini, tagliati a metà. • **Profumate** con il timo sfogliato e regolate di sale e di pepe. • **Lessate** le pappardelle in acqua salata, scolatele al dente, saltatele nella salsa e servite.

Pappardelle fatte in casa

Impastate **400 g di farina** con **4 uova** e **1 cucchiaio di olio di semi**, fino a ottenere un impasto omogeneo. Dategli forma di palla, coprite con un canovaccio e lasciate riposare per una mezz'ora. Trascorso il tempo, stendete la pasta in una sfoglia sottile. Tagliatela in quadrati di 15 cm di lato e ricavate delle strisce larghe 1 cm con la rotella dentellata.

2€
a porzione

Rigatoni con gallinella pecorino e pesto leggero di basilico

Ingredienti per 4 persone
320 g di **rigatoni** • 400 g di **filetti di gallinella già puliti**
40 g di **pecorino**
1 **patata già lessata** • 1 spicchio di **aglio** • 4 dl di **vino bianco**
1 ciuffo di **prezzemolo** • 1 ciuffo di **basilico** • **brodetto di pesce**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Preparate** un pesto di basilico: nel bicchiere di un frullatore raccogliete la patata già lessata, tagliata a dadini, e il basilico; condite con un pizzico di sale e frullate unendo a filo l'olio necessario a ottenere un pesto cremoso. Tenete da parte. • **Fate rosolare** in una padella lo spicchio di aglio con un filo di olio; eliminate l'aglio e aggiungete i filetti di pesce, tagliati a tocchetti. • **Lasciate cuocere** per appena un minuto, quindi bagnate con un mestolo di brodetto caldo e il vino. Fate cuocere per una decina di minuti, fino a ottenere una salsa mediamente addensata. Regolate di sale e profumate con il prezzemolo tritato. • **Lessate** la pasta in acqua leggermente salata; scolatela al dente e trasferitela direttamente in padella. • **Aggiungete** qualche cucchiaio di pesto, tenendone da parte un po' per la guarnizione finale, e mantecate per un minuto, bagnando con un goccio di acqua di cottura della pasta per regolarne la consistenza. • **Impiattate**, spolverizzate con il pecorino grattugiato e completate con il pesto tenuto da parte. • **Guarnite** con altre foglioline di basilico e servite.

PRESI ALL'AMO

Brodo di pesce

Raccogliete in una pentola **1 cipolla**, **1 costa di sedano** a pezzetti, **1 carota**, e **un pizzico di sale** e di **pepe**. Unite **400 g di teste e lische di pesce** (**gallinella**, **scorfano** ecc.), coprite con **2 l di acqua** e portate a bollore. Fate sobbollire per 30 minuti. Spegnete e filtrate.

Gallinella ▲ al cartoccio

in padella in 15 minuti

Ingredienti per 2 persone
250 g di **filetti di gallinella privati di pelle e spine** • 1 **pomodoro ramato**
1 **cipollotto** (**la parte verde**) • 2-3 rametti di **finocchietto e timo** • 6-8 grani di **pepe rosa** • **olio extravergine di oliva**
sale marino integrale

Preparazione
• **Tagliate** il pomodoro a dadini e privatelo dei semi. Affettate il cipollotto. • **Ungete** con un filo di olio 4 fogli di carta forno da 33 cm di lato. • **Distribuitevi** sopra le verdure e le erbe aromatiche, adagiate i filetti di gallinella e aggiungete i grani di pepe rosa. • **Condite** con un filo di olio e un pizzico di sale. Avvolgete il pesce nella carta, creando un pacchetto, e chiudetelo con dello spago da cucina. • **Versate** 2-3 mm di acqua in una padella antiaderente e adagiatevi i cartocci con il pesce. • **Incoperchiate**, mettete sul fuoco, dove avrete disposto uno spargifiamma, e lasciate cuocere a fuoco medio per 12-15 minuti. Trascorso il tempo di cottura, spegnete e prelevate i cartocci. • **Trasferiteli** nei piatti da portata, apriteli e servite.

Lo sapevate che?

La gallinella è un pesce magro (con solo 2-3 grammi di grassi per etto) e dall'alto contenuto proteico. Ricca di potassio, fosforo, calcio e vitamina D, è indicata in ogni tipo di dieta.

◂Gallinella scottata su crema di piselli e pomodorini secchi

Ingredienti per 4 persone
8 **filetti di gallinella** • 200 g di **piselli freschi** • 200 g di **patate già sbucciate**
60 g di **pomodorini secchi sott'olio**
1 **cipolla** • **olio extravergine di oliva** • **sale**

Preparazione
• **Fate scaldare** un filo di olio in una padella antiaderente. • **Disponete** i filetti di pesce e fateli rosolare leggermente da un lato. Con l'aiuto delle pinze, girate delicatamente i filetti di gallinella, facendo attenzione a non romperli. • **Lasciate cuocere** anche l'altro lato per pochi minuti, quindi spegnete e tenete da parte in caldo. • **Tagliate** a dadini le patate sbucciate e fate a pezzetti la cipolla; lessate i piselli, le patate e la cipolla in poca acqua leggermente salata.
• **Prelevateli**, una volta cotti, con un mestolo forato e lasciateli scolare bene.
• **Raccogliete** le verdure lessate in una ciotola e con un frullatore a immersione iniziate a frullare, unendo a filo l'olio necessario a ottenere una crema morbida e omogenea. • **Condite** infine con un pizzico di sale. • **Distribuite** la crema di piselli nei piatti da portata e guarnite con i pomodorini secchi, tagliati a listerelle; adagiatevi sopra i filetti di gallinella scottati, condite con un filo di olio a crudo e servite.

Gli alleati in cucina

Pinze per girare il cibo in cottura.

Frullatore a immersione per ottenere creme morbide e vellutate.

TAGLIATE... *in* QUATTRO X 4

Per chi ama la cucina di mare, ecco quattro tagliate, accompagnate da irresistibili contorni e saporite salsine, tutte da assaporare, velocissime e semplicissime da preparare

Tagliata di ricciola con patate duchesse al pistacchio

◂Tagliata di ricciola con patate duchesse al pistacchio

Ingredienti per 4 persone
600 g di **trancio di ricciola**
1 ciuffo di **menta**
1 ciuffo di **maggiorana**
1 rametto di **timo** • 1 **lime**
olio extravergine di oliva • **sale**
Vi servono inoltre: **patate duchesse al pistacchio**

Preparazione
• **Versate** un paio di bicchieri di olio in una ciotola. • **Aggiungete** le erbe aromatiche tritate e la scorza grattugiata del lime, salate ed emulsionate.
• **Spellate** il trancio di ricciola. Eliminate pelle ed eventuali lische, e fatelo marinare nell'emulsione per almeno mezz'ora, girandolo ogni tanto.
• **Scolate** quindi il trancio di ricciola e cuocetelo su una piastra antiaderente, ben calda, 3 minuti per parte.
Al termine, dovrà risultare cotto esternamente ma ancora rosa all'interno.
• **Levatelo**, scaloppatelo, ricavando fette spesse 1-1,5 cm. • **Distribuite** la tagliata nei piatti individuali, irrorate le fette con la marinata, completate con 4-5 duchesse e servite.

Servite con... Duchesse al pistacchio

Passate allo schiacciapatate **5 patate già lessate** e raccogliete il passato in una ciotola con **50 g di burro morbido**, **1 uovo** e **1 tuorlo**, e amalgamate. Unite **50 g di parmigiano grattugiato**, **30 g di pistacchi**, tritati finemente, e **un pizzico di sale**, e amalgamate. Raccogliete il composto in un sac à poche con bocchetta rigata e, su una teglia con carta forno, formate tanti ciuffetti di impasto. Spennellateli con **1 albume** e infornate a 200 °C per 15 minuti.

Tagliata di palamita ai semi di papavero con patate alla salsa verde

Ingredienti per 4 persone
600 g di **trancio di palamita**
1 cucchiaio di **semi di papavero**
4-5 **patate già lessate**
olio extravergine di oliva
fleur de sel • **salsa verde**

Preparazione
• **Spellate** il filetto di pesce ed eliminate eventuali lische residue. Massaggiatelo con un po' di olio e passatelo nei semi di papavero per coprirlo in modo uniforme. • **Scaldate** una piastra antiaderente e cuocete il trancio di pesce un paio di minuti per lato: il cuore dovrà rimanere crudo. • **Levate**, trasferite su un tagliere e lasciate riposare per un paio di minuti. Intanto sbucciate le patate e tagliatele a fette. • **Scaloppate** il trancio di pesce a fette spesse circa 1 cm. • **Distribuite** la tagliata di pesce nei piatti individuali, condite con un pizzico di fleur de sel e servite con le patate, velate con un po' di salsa verde.

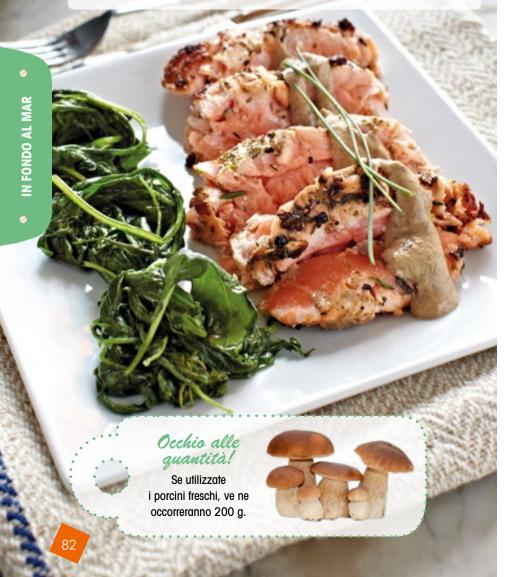
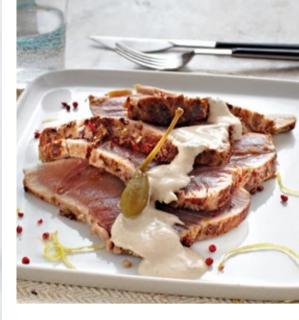
Salsa verde

Tritate **un ciuffo abbondante di prezzemolo** con **1 spicchio di aglio** e **1 filetto di acciuga.** Raccogliete il trito in una ciotola, aggiungete **1/2 cucchiaino di senape** e lavorate, versando a filo l'**olio** necessario a ottenere una salsa liscia e omogenea.

Tagliata di salmone con crema ai funghi

Ingredienti per 4 persone
600 g di **trancio di salmone**
1 rametto di **timo** • 1 **limone**
100 g di **rucola** • qualche stelo di **erba cipollina** • **olio extravergine di oliva** • **sale e pepe**
Per la crema ai funghi: 70 g di **porcini secchi già ammollati**
100 ml di **panna fresca**
100 ml di **brodo vegetale**
1 **scalogno** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Emulsionate** in una ciotola un filo di olio con il succo del limone, un pizzico di sale, un po' di timo, tritato, e una macinata di pepe. • **Disponete** il trancio di salmone in una pirofila, bagnatelo con l'emulsione, coprite con pellicola trasparente e lasciate riposare per una mezz'ora. • **Per la crema ai funghi**: tritate lo scalogno e fatelo appassire in una casseruola con un filo di olio. Aggiungete i funghi, ben scolati, e lasciateli insaporire per 4-5 minuti. Sfumate con il vino, salate e pepate. • **Frullate** con il mixer a immersione, aggiungete la panna e il brodo caldo, e completate la cottura per altri 5 minuti. • **Fate saltare** intanto la rucola in una padella con un filo di olio. Poi levatela e tenete da parte. • **Scolate** il trancio di salmone dalla marinata e fatelo cuocere su una piastra antiaderente ben calda per un paio di minuti per lato, prima dalla parte della pelle e poi dall'altra. • **Levatelo**, disponetelo su un tagliere e lasciate riposare per pochi minuti. • **Tagliate** il filetto a fette spesse circa 1 cm e distribuitele nei piatti individuali, velati con la crema; completate con un po' di rucola saltata, guarnite con l'erba cipollina e servite.

Occhio alle quantità!
Se utilizzate i porcini freschi, ve ne occorreranno 200 g.

Tagliata di tonno ▲ tonnata

Ingredienti per 4 persone
600 g di **trancio di tonno** • 1 cucchiaio di **capperi sotto sale** • 1 cucchiaio di **pepe rosa** • 1 **limone** • **cucunci** • **salsa tonnata**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i capperi per eliminare il sale di conservazione. Asciugateli e tritateli. Pestate grossolanamente il pepe rosa. • **Raccogliete** tutto in una ciotola, aggiungete un po' di scorza del limone grattugiata e amalgamate. • **Massaggiate** il trancio di tonno con un po' di olio e passatelo nel composto aromatico. • **Scaldate** una piastra antiaderente e cuocete il filetto di tonno un paio di minuti al massimo per lato: il tonno all'interno dovrà risultare ancora rosso. Regolate di sale. • **Scaloppate** il trancio di tonno, ricavando fette spesse circa 1 cm, distribuite nei piatti individuali, velati con un po' di salsa tonnata. Guarnite con qualche cucuncio e servite.

Salsa tonnata

Raccogliete nel bicchiere del mixer **200 g di tonno sott'olio** sgocciolato, **1 cucchiaio di capperi dissalati** e **un filetto di acciuga**. Frullate fino a ottenere un composto omogeneo. Raccoglietelo in una ciotola e incorporate **200 g di maionese** e **1 cucchiaio di yogurt greco**. Coprite con pellicola trasparente a contatto e trasferite in frigo fino al momento di servire.

Tutto l'utile e il dilettevole
che vi aspetta sugli scaffali

Tropicana, zucchero di canna grezzo dry Demerara. Distribuito da **Eurofood**. 500 g. **€ 1,95**.

Mila Skyr è una specialità a base di latte, prodotta secondo una ricetta islandese che può essere gustata come uno yogurt. Disponibile al gusto di vaniglia, o bianco naturale. **€ 1,19** circa in vasetto da 150 g.

Mozzarella in sfoglia **Bayernland**, prodotta con latte bavarese senza OGM e senza conservanti. Confezione da 130 g. **€ 1,79**.

I **Krumiri** con finissimo cacao selezionato sono la novità di **Bistefani**. Confezione da 300 g. **€ 2,09**.

Moser Speck Alto Adige presenta la nuova linea Alpino: un prodotto di alta qualità, 100% italiano. 80 g. **€ 2,49**.

Le cipolle **Selenella**, disponibili nella tipologia rossa e bianca, sono coltivate nel rispetto della Produzione Integrata, esclusivamente in Italia da filiera certificata. 750 g. **€ 1,60**.

Saporita e profumata, la mela **Pinova Val Venosta** deriva dall'incrocio delle varietà Golden Delicious e Clivia. **€ 1,50** al kg.

Peperoni grigliati interi di **Casa Marrazzo**. **€ 2,98** circa.

Gallette di riso integrale al sesamo gluten free di **Náttúra**. Confezione da 130 g. **€ 1,45**.

Pizzicherie *con* cucina

Botteghe alimentari ed enoteche di tendenza che, oltre a vendere prodotti tipici, permettono di degustarli al tavolo spendendo poco e mangiando bene

Salsamenteria Parma

10 SALUMERIE top d'Italia

SALUMERIA CON CUCINA PERLETTI
Bergamo

Tavoli per cucina espressa e angolo bar per aperitivi e colazioni. Connessione internet gratuita.
Via Zambonate 49, Bergamo
tel. 035 745422
www.facebook.com/Perlettigiovanni

SALSAMENTERIA DI PARMA
Milano

Ambiente rustico d'atmosfera, spesso con accompagnamento di musica dal vivo. Stesso locale in Brera, via Ponte Vetero 11.
Via San Pietro all'Orto 9, Milano
tel. 02 76281350
www.salsamenteriadiparma.com

SALSAMENTERIA STORICA BARATTA
Busseto

Un locale del 1873, dove gustare delizie del territorio tra cimeli, foto d'epoca e musiche verdiane di sottofondo.
Via Roma 76, Busseto (Parma)
tel. 0524 91066
www.salsamenteriabaratta.it

SALUMERIA DAI PARMIGIANI
Forte dei Marmi

Punto di riferimento per un pasto veloce nel cuore di Forte dei Marmi a due passi dalle spiagge della Versilia.
Via Mazzini 9/B, Forte dei Marmi (Lucca) - tel. 0584 89496
www.daiparmigiani.com

LA PROSCIUTTERIA - Firenze

Ristoro Chiantigiano di campagna nel cuore cittadino, la prosciutteria offre il meglio della tradizione enogastronomica Toscana, con taglieri di salumi e formaggi, e piatti del giorno.
Via de' neri 54 rosso
tel. 055 2654472
https://laprosciutteria.com/firenze/

BEPPE E I SUOI FORMAGGI - Roma

Nella sala degustazione di questo negozio/enoteca è possibile assaporare tutti i prodotti a scaffale, vini compresi, serviti al calice.
Via Santa Maria del Pianto 9a/11, Roma - tel. 06 68192210
www.beppeeisuoiformaggi.it

ERCOLI 1928 AI PARIOLI - Roma

Storica bottega romana del quartiere Prati, dal 2017 ha aperto i battenti anche ai Parioli. Gastronomia-bistrot di nuova concezione,offre prodotti eccellenti e ottima cucina,
Viale dei Parioli 184, Roma
tel. 06 8080084
https://ercoli1928.com/parioli

SALUMERIA DEL SEGGIO
Aversa

Indirizzo deputato all'esperienza del panino perfetto, da creare scegliendo tipo di pane, salumi, formaggi, verdure e 30 qualità di salse.
Via Vittorio Veneto 21, Aversa (Ce)
tel. 349 0078374
www.salumeriadelseggio

13 SALUMERIA & CUCINA - Salerno

Ambiente d'atmosfera: legno e sasso, cucina a vista e bancone da salumiere sorvegliato da un'affettatrice.
Corso Garibaldi 214, Salerno
tel. 089 9951350
http://www.casadelnonno13.it/salumeria-e-cucina/

BOTTEGHELLE 65 - Salerno

Salumeria storica con attenzione ai prodotti biologici e ai presidi Slow Food. Nella sala degustazione, una sorta di officina del gusto, un'affettatrice Berkel degli anni 50.
Via Botteghelle 65, Salerno
tel. 089 232992
www.facebook.com/Botteghelle65

Dai sapori tipicamente regionali, di mare o di terra… È sempre tempo di una buona pizza! E allora sbizzarritevi a prepararla in casa, con l'impasto già pronto sarà un gioco da ragazzi

◂ Pizza alla crema di zucchine baccalà e pomodori

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza**
40 g di **mozzarella**
20 g di **crema di zucchine**
100 g di **baccalà già ammollato**
3-4 **pomodorini gialli** e **rossi**
1/2 **cipolla** • 1 ciuffo di **basilico**
farina • **olio extravergine di oliva**
sale e pepe

Preparazione
• **Pulite** il baccalà, eliminate le lische e tagliatelo in pezzi; infarinateli e fateli rosolare in una padella con un soffritto di olio e cipolla. • **Regolate** di sale e di pepe, aggiungete altro olio e fate cuocere a fuoco lento e senza mescolare, finché il baccalà non sarà morbido.
• **Spegnete** e tenete da parte. Stendete la pasta per pizza in forma circolare, lasciando 1 cm di bordo.
• **Disponete** sulla superficie la mozzarella tagliata a fette, la crema di zucchine e i pomodorini a spicchi.
• **Infornate** in forno già caldo al massimo della temperatura, con una terrina di acqua calda. Quando si crea il vapore all'interno del forno, togliete la terrina e infornate la pizza. Quando la pizza comincia a prendere colore, unite il baccalà precedentemente cotto e terminate la cottura in forno. • **Sfornate** la pizza, irrorate con un filo di olio a crudo, profumate con il basilico e servite.

Pizza alla carbonara

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza**
240 g di **pomodori San Marzano pelati**
320 g di **fiordilatte** • 160 g di **pancetta trentina già stufata** • 4 **uova**
40 g di **pecorino** • **sale e pepe**
Vi serve inoltre: **farina**

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza, su una spianatoia infarinata, in forma circolare e lasciando 1 cm di bordo.
• **Trasferitela** in una teglia, rivestita con carta forno, e distribuite i pomodori. Infornate a 250 °C per 5 minuti.
• **Sbattete** le uova con un pizzico di sale e il pecorino grattugiato.
• **Sfornate** la pizza e distribuite sopra il fiordilatte, tagliato a fette e fatto scolare, la pancetta a dadini e le uova. Infornate a 230 °C per 4 minuti, sfornate, pepate e servite.

230 °C in 4 minuti

APPENA SFORNATE

Cosa vi serve... di pronto?

CAMEO. Speedy pizza Margherita, 4 pezzi. 300 g, **€ 1,99** circa.

CATARÌ. Preparato per pizza croccante. **€ 1,60** circa.

BUITONI. base per pizza rettangolare. **€ 2,09** circa.

FINDUS. La piccoletta. Pizza mozzarella, würstel e patatine. 250 g. **€ 2,89** circa.

Pizza con provoletta olive e pomodori secchi

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza**
100 g di **provoletta affumicata**
20 g di **pomodori secchi**
20 g di **olive verdi già snocciolate**
40 g di **pomodorini** • 1 ciuffo di **basilico**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta per pizza in forma circolare a uno spessore di circa 1/2 cm e lasciando 1 cm di bordo.
• **Bucherellate** la superficie con i rebbi di una forchetta, spennellate con un filo di olio e infornate in forno già caldo al massimo della temperatura. Quando la pizza inizierà a prendere colore, levate, distribuite in superficie la provoletta, tagliata a dadini, e infornate nuovamente. A cottura quasi ultimata, aggiungete i pomodori secchi, le olive a rondelle e i pomodorini, tagliati a metà, e terminate la cottura.
• **Sfornate**, guarnite con un filo di olio a crudo e il basilico, e servite.

0,50€ a porzione

0,40€ a porzione

Pizza ▲ ai funghi chiodini tartufo e taleggio

Ingredienti per 1 pizza
250 g di **pasta per pizza**
30 g di **fior di latte**
50 g di **chiodini**
1 ciuffo di **prezzemolo**
30 g di **taleggio** • **tartufo nero**
olio extravergine di oliva • **sale**

Preparazione
• **Fate rosolare** i chiodini in una padella con un filo di olio e il prezzemolo tritato. Regolate di sale, spegnete e tenete da parte.
• **Stendete** la pasta per pizza in forma circolare, lasciando il bordo alto circa 1 cm. • **Distribuite** sopra il fior di latte tagliato a dadini e i chiodini, e fate cuocere in forno già caldo al massimo della temperatura con una terrina di acqua calda (quando si crea il vapore all'interno del forno, togliete la terrina e infornate la pizza). • **Sfornate** la pizza, una volta cotta, aggiungete il taleggio tagliato a tocchetti, completate con il tartufo a lamelle e servite subito.

Pizza ▸ “Sorrento”

Ingredienti per 2 pizze
400 g di **pasta per pizza**
160 g di **fiordilatte**
60 g di **gherigli di noce di Sorrento**
60 g di **provolone del Monaco**
1 **limone** • **olio extravergine di oliva**

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia ovale o tonda, stando attenti a lasciare il bordo alto circa 1 cm.
• **Bucherellate** il fondo con una forchetta e condite con un filo di olio e il fiordilatte a dadini. • **Infornate** in forno già caldo al massimo della temperatura, aggiungendo una terrina con acqua calda, e fate cuocere per circa 15 minuti. Levate, distribuite sopra i gherigli di noce e portate a cottura. • **Sfornate** e guarnite con scaglie di provolone e scorzette di limone. Servite.

Pizza ai due ▸ pomodorini e alici

Ingredienti per 2 pizze
400 g di **pasta per pizza**
150 g di **pomodorini gialli**
150 g di **pomodorini rossi**
200 g di **ovoline di bufala**
160 g di **fiordilatte** • 6 filetti di **acciughe** • **colatura di alici**
olio extravergine di oliva

Preparazione
• **Stendete** la pasta in una sfoglia tonda e lasciate il bordo alto circa 1 cm. • **Bucherellate** il fondo con una forchetta e condite con un filo di olio. • **Distribuite** il fiordilatte sulla pizza e infornate in forno già caldo al massimo della temperatura, aggiungendo una terrina con acqua calda, e portate a cottura. • **Tagliate** una parte dei pomodorini a metà e praticate una piccola incisione sui restanti. • **Raccoglieteli** in una ciotola e unite le ovoline di bufala e un filo di colatura di alici. **Sfornate** la pizza e distribuite sopra il condimento. Guarnite con i filetti di acciughe e servite.

Pizza “Sorrento”

Pizza ai due pomodorini e alici

Dolci coccole 6

Dai golosi biscottini del mattino alle torte d'effetto per le occasioni più speciali. Tante irresistibili ricette da confezionare in poche e semplici mosse

Cuor di biscotti glassati

Lavorate **100 g di burro morbido** con **100 g di zucchero semolato** fino a ottenere un composto soffice. Unite **1 uovo** e **1 bustina di vanillina**, continuando a sbattere, quindi aggiungete **275 g di farina** e lavorate ancora fino a che il composto diventa omogeneo. Stendete l'impasto a uno spessore di circa 1 cm. Ricavate con un tagliabiscotti a forma di cuore tanti biscotti e distribuiteli su una teglia con carta forno. Infornate in forno già caldo a 190 °C e fate cuocere per una decina di minuti. Sfornate e lasciate raffreddare su una gratella. Per la glassa: raccogliete **400 g di zucchero a velo** in una ciotola e, con **pochissima acqua** alla volta, mescolate fino a ottenere un composto liscio. Con **coloranti alimentari liquidi** o **in pasta**, colorate la glassa a piacere, stendete uno strato uniforme di glassa sui biscotti, lasciate asciugare bene e servite.

Cuore morbido di robiola e fragole ▾

Ingredienti per 2 cuori
Per la base: 250 g di **frollini** o di **fette biscottate integrali** • 80 g di **granella di nocciole** • 120 g di **burro**
Per la crema: 300 g di **robiola**
300 ml di **panna fresca** • 3 **uova**
120 g di **zucchero** • 40 g di **farina**
30 g di **amido di riso** • 1 **limone**
Vi servono inoltre: 300 g di **fragole**
1 ciuffo di **menta**

Preparazione
• **Frullate** in un mixer da cucina i biscotti con il burro morbido fino a ottenere un composto bricioloso; aggiungete la granella di nocciole, senza passarla al mixer, e mescolate per bene.
• **Foderate** due minitortiere a forma di cuore con la carta forno, versate la base di biscotti e compattate bene; trasferite in frigo e lasciate riposare per almeno un'ora.
• **Montate** intanto gli albumi a neve ben ferma con 50 g di zucchero e la scorza e il succo del limone; a parte lavorate i tuorli con lo zucchero restante fino a ottenere un composto chiaro e spumoso; incorporate infine la farina e l'amido di riso. • **Montate** la robiola con la panna fresca; unite il composto a base di tuorli e infine gli albumi montati. • **Versate** il composto ottenuto sulla base di biscotti e infornate a 150 °C per circa un'ora, sfornate e lasciate raffreddare completamente.
• **Trasferite** in frigo e fate riposare per una notte. • **Guarnite** con le fragole, mondate e tagliate a spicchi, e qualche fogliolina di menta. Servite.

Stupite tutti con 3,90€

Colazione très chic

- **Servitela su un vassoio preferibilmente rettangolare**, per disporre agevolmente cibo e accessori, con sponda o falda anti-scivolo.
- **Se l'appoggio** è previsto su una tavola o una superficie rigida, va bene un vassoio di servizio, di metallo, silver, argento. Se invece la colazione è servita al primo risveglio, è di rigore il vassoio da letto, detto appunto "servoletto", con staffe d'appoggio pieghevoli, generalmente in legno.
- **Cibi, bevande e accessori** vanno alloggiati sul piano del vassoio in ordine di uso: posate e tovagliolo, tazza, caffettiera o teiera (piccole) a destra; confetture e fiocchi di burro, o succo di frutta e dessert al centro; crostini di pane, pasticcini, biscotti e fiori sulla sinistra.

Tips & Tricks

La torta è cotta quando si sarà formata una crosticina dorata e la crema risulterà asciutta.

Occhio alla mossa!

Aggiungete alla panna montata la riduzione di fragole in quantità diverse per ottenere le tre gradazioni di colore.

Partendo dalla base, e con un movimento circolare, realizzate tante roselline con la crema più chiara. Proseguite a realizzare anche gli altri due strati con le altre creme.

Torta di "rose"

Ingredienti per 8-10 persone
2 dischi di **pan di Spagna al cacao** (da 24 cm di diametro) • 1 disco di **pan di Spagna** (da 24 cm di diametro)
Per la farcitura: 500 g di **mascarpone**
250 ml di **panna fresca**
80 g di **zucchero** • 300 g di **cioccolato bianco** • 150 g di **croccante di mandorle** • 1 cestino di **fragole**
1 cestino di **lamponi**
Per la bagna: 250 ml di **acqua**
250 g di **zucchero** • 3 **chiodi di garofano** • 1 piccola **stecca di cannella** • **liquore** a piacere (**rum**, **maraschino**) • **scorzette di limone e di arancia**
Per la riduzione di fragole:
150 g di **fragole** • 70 g di **zucchero**
3 gocce di **succo di limone**
Vi servono inoltre: 1 l e 1/2 di **panna fresca** • 60 g di **zucchero a velo**
200 g di **mascarpone**

Preparazione
• **Per la farcitura**: in un pentolino fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria; montate la panna con il mascarpone e lo zucchero, e incorporate infine il cioccolato fuso tiepido. • **Per la bagna**: in un pentolino raccogliete l'acqua con lo zucchero e gli aromi; mettete sul fuoco e portate a ebollizione, quindi spegnete e lasciate in infusione per circa un'ora. Appena il liquido si sarà raffreddato, filtrate e aromatizzate con il liquore. • **Per la riduzione di fragole**: raccoglietele le fragole a pezzetti in una casseruola con lo zucchero e il succo di limone; mettete sul fuoco e fate cuocere per 5 minuti. Frullate tutto, passate al setaccio e fate raffreddare. • **Montate** 1 l di panna con il mascarpone e lo zucchero a velo, dividete il composto ottenuto in tre ciotole e colorate con la riduzione di fragole. • **Bagnate** con la bagna 1 disco al cacao, distribuite la crema al mascarpone e cospargete con il croccante tritato, le fragole a pezzetti e i lamponi; adagiate sopra l'altro disco al cioccolato e farcite allo stesso modo. • **Coprite** con il disco chiaro e distribuite uniformemente la panna rimanente montata su tutta la torta. Trasferitela in frigorifero per 1 ora.
• **Raccogliete** le creme in tre sac à poche differenti con il beccuccio a stella; partendo dalla base, realizzate tante roselline, con le creme di diiversi colori.
• **Fate raffreddare** in frigo e servite.

Sfogliatine alla crema

Ingredienti per 6 persone
500 g di **pasta sfoglia**
500 ml di **latte** • 4 **tuorli**
60 g di **zucchero semolato**
48 g di **fecola** • **vaniglia**
200 g di **mandorle tritate**
zucchero a velo

Preparazione
• **Per la crema**: lavorate i tuorli con lo zucchero, il sale e la fecola.
• **Scaldate** a parte il latte con un pizzico di vaniglia e versatelo a filo sul composto di tuorli. Rimettete sul fuoco e fate cuocere, mescolando, fino ad addensamento. • **Unite** le mandorle, mescolate e fate raffreddare in frigo.
• **Stendete** quindi la sfoglia e, con un coppapasta da 5 cm di diametro, realizzate tanti dischetti; farcite metà dischetti con la crema, chiudete con i restanti e sigillate bene i bordi.
• **Trasferiteli** in una teglia, con carta forno, e infornate a 180 °C per 15 minuti. Levate, spolverizzate con lo zucchero a velo e servite.

Minimillefoglie in gabbia

Ingredienti per 10 porzioni
450 g di **crema pasticciera**
150 g di **panna montata**
250 g di **lamponi** • 250 g di **pasta sfoglia zucchero a velo**

Preparazione
• **Stendete** la pasta sfoglia con il matterello in uno strato sottilissimo; con un coppapasta ricavate 10 dischi di circa 6 cm di diametro e bucherellateli con i rebbi di una forchetta. Stendete la pasta sfoglia rimanente sull'apposito tagliapasta, realizzate la griglia e con un altro coppapasta ricavate 10 dischi di circa 9 cm di diametro. • **Poggiate** i dischi più grandi su stampini in silicone a forma di cupola, in modo da formare tante cupolette. • **Ponete** sia i dischi più grandi sia quelli più piccoli su una placca, rivestita con carta forno, e infornate a 200 °C per 4 minuti (abbassate di tanto in tanto la sfoglia dei dischi piccoli, punzecchiandoli con i rebbi di una forchetta). • **Sfornate** i dischi e spolverizzateli con lo zucchero a velo. • **Infornate** nuovamente e proseguite la cottura per altri 5 minuti a 220 °C. Incorporate la panna montata alla crema. • **Trasferitela** in un sac à poche e farcite con questa i dischi lisci. Poggiate sopra le gabbiette e farcite ancora, colmando bene i buchi. • **Guarnite** con i lamponi, spolverizzate con un po' di zucchero a velo e servite.

Utensile furbo

Apposito tagliapasta per realizzare la griglia di sfoglia.

Piccole rose ▲ allo zenzero e cannella

Ingredienti per 4 persone
140 g di **farina 00** • 150 g di **zucchero integrale di canna** • 2 **carote già mondate**
2 cucchiai di **latte** • 2 **uova** • 1/2 bustina di **lievito per dolci** • 30 g di **burro** (più altro per gli stampini) • 30 ml di **olio di semi di mais** • 20 g di **gherigli di noce**
50 g di **uvetta già ammollata**
1 radice di **zenzero fresco**
noce moscata in polvere

Preparazione
• **Miscelate** in una ciotola la farina, setacciata, con lo zucchero di canna e il lievito. • **Fate ammorbidire** il burro, unite l'olio, una grattugiata di zenzero e un pizzico di noce moscata, e lasciate in infusione per una mezz'ora.
• **Aggiungete** il latte e le uova, sbattute, al burro aromatizzato (nel caso si fosse rappreso, fatelo sciogliere nuovamente).
• **Incorporate** gli ingredienti secchi, l'uvetta, già ammollata e ben strizzata, i gherigli di noce tritati e le carote grattugiate, e mescolate accuratamente.
• **Imburrate** gli stampini in silicone a forma di rosa e versate il composto ottenuto; infornate a 170 °C e fate cuocere per circa 35 minuti. • **Levate** e lasciate raffreddare, quindi sformate, spolverizzate con un pizzico di noce moscata e servite.

 di Anna Tortora

Come proteggi i tuoi cibi?

Con i moderni frigoriferi no-frost tendiamo a lasciare i cibi a contatto con gli involucri di protezione per più tempo. Per evitare che rilascino sostanze "sgradite", indipendentemente dalla temperatura di conservazione, è bene conoscerne le caratteristiche e utilizzarli solo con i cibi adatti. Vediamo i più comuni.

1. Pellicola trasparente. È comodissima, ammettiamolo. Elastica, aderente, si adatta a tutti i contenitori e protegge dall'aria e dagli odori. È importante, innanzi tutto, distinguere tra **pellicole in PVC** e quelle in **polietilene, PE**. Le prime contengono **ftalati**, agenti chimici solubili (derivati dal petrolio) che, a contatto con oli e grassi, si trasmettono ai cibi: non vanno bene, quindi, per incartare salumi, formaggi, o salmone affumicato a fette. Possono infatti dare problemi al sistema endocrino e perfino causare il diabete di tipo 2, problemi alla crescita regolare dei bambini e alle donne in gravidanza. **Le pellicole in polietilene** sono più stabili, ma per alimenti grassi e oleosi meglio scegliere quelle per microonde, appositamente studiate per resistere alle alte temperature e all'azione dei grassi, senza pericolo di effetti più o meno nocivi.

2. Alluminio. La versatilità invita a farne un uso estensivo, ma il **contatto con l'alluminio non è indicato per cibi acidi o fortemente salati**: niente pomodoro o cibi ai sughi rossi, né limone o aringhe al sale. **Semaforo verde**, invece, per **carni**, **pesci**, **anche grassi**, **salumi** e **formaggi**. Sarebbe bene, comunque, non superare le 24 ore di contatto a temperatura ambiente perché l'alluminio tende a migrare negli alimenti, mentre in frigo o nel congelatore questo problema non c'è.

3. Carta frigo. Realizzata in pura cellulosa e simile, nell'aspetto, alla carta forno, è studiata per incartare **formaggi come parmigiano**, **pecorino** e **altri a pasta semidura**, che avrebbero bisogno di traspirare per scongiurare il formarsi delle muffe, anche durante la permanenza in frigorifero. Una dritta: se non la trovate al supermercato, potete sostituirla con **la carta forno**!

4. Carta paglia. La versione moderna della carta che usavano i droghieri per avvolgere i cibi è realizzata con cellulosa vergine ed è **adatta al contatto con tutti gli alimenti**. Utilizzata per eliminare il grasso in eccesso nelle fritture, ha la capacità di assorbire l'umidità, ed è quindi indicata per incartare le verdure da conservare in frigorifero: anche l'insalata, lavata e asciugata, si manterrà a lungo fresca e croccante.

Lady kitchen
Tante idee regalo, utili e divertenti, per le regine della casa
Dolls Print, Pizzo e Color, spazzolini per piatti con vasetto contenitore "couture" di Maiuguali.
€15,50 cad.
Biscottiera in vetro con decoro di Kasanova.
BESIDES CHOCOLATE AND COOKIES YOU ARE MY FAVOURITE
€12
Per realizzare torte e charlotte c'è lo stampo in acciaio di alta qualità di Decora.
Decora
CHARLOTTE
€11
Idea regalo luxury
€59,90
Ravioli Tablet di Marcato consente di ottenere, passando semplicemente il matterello sulla sfoglia, ben 10 ravioli alla volta.
Per dolci fatti con il cuore c'è l'apposito stampo di Guardini.
€4,97
sweet kitchen
a partire da €27
Sweet Kitchen. Collezione di grembiuli con tasche, asciugapiatti, guanti da forno e presine in cotone.
a partire da €1,50
SUPER-MAMA
Super Mom
"Super mom" e "Super mama" sono le salviettine e i fazzolettini di carta di Ppd.

Gocce golose

Ghiotti biscotti da inzuppare, con pepite di cioccolato

Krumiri con gocce di cioccolato con crema di mascarpone e passito

Ingredienti per 4 persone
120 g di **zucchero**
4 **tuorli d'uovo pastorizzati**
un bicchierino di **passito**
300 g di **mascarpone**
150 g di **panna fresca**
Krumiri Bistefani con gocce di cioccolato

Preparazione
• **Sbattete** i tuorli con lo zucchero e il passito fino a ottenere un composto chiaro e spumoso. • **Montate** a parte la panna. • **Incorporate** quindi il mascarpone e la panna al composto di tuorli, e amalgamate mescolando delicatamente. • **Trasferite** il composto in una ciotola, coprite con pellicola trasparente e fate raffreddare in frigorifero per una mezz'ora. Una volta fredda, distribuite la crema in 4 coppe individuali. • **Accompagnate** con i biscotti Krumiri e servite.

Ricetta e foto V. Repetto

5

Morbide e fragranti brioche, da pucciare nel latte o accompagnare a un succo di frutta, che in versione classica, modellate a treccia o a forma di piccoli nodini, trasformeranno la vostra colazione in un momento indimenticabile

Specialità romana

Occhio alla mossa!

Incorporate bene i chicchi di uvetta nell'impasto, altrimenti in cottura si anneriranno e diventeranno scuri e amari.

Maritozzi con la panna

Ingredienti per 20 maritozzi
700 g di **farina 00** • 300 g di **farina manitoba** • 200 ml di **latte tiepido**
40 g di **lievito di birra** • 150 ml di **olio extravergine di oliva** • 2 **uova** • 1 **tuorlo**
15 g di **sale** • 150 g di **zucchero**
150 g di **cedro in un pezzo unico**
100 g di **uvetta già ammollata** • **la scorza** di 1 **arancia** • 1 **bacca di vaniglia**
Vi servono inoltre: **farina** • **zucchero panna montata**

Preparazione
• **Tritate** in un mixer la scorza dell'arancia con lo zucchero, un pizzico di sale, la vaniglia, 4-5 cucchiai di ogni farina e il cedro. Fate la classica fontana con le farine, unite al centro il lievito, stemperato in un po' di latte, le uova, l'olio, lo zucchero e il mix di aromi tritati, e impastate velocemente. • **Stendete** l'impasto; strizzate l'uvetta, passatela nella farina e incorporatela all'impasto.
• **Formate** una palla, mettetela in una ciotola, praticate una croce al centro e fatela lievitare, coperta, per 2 ore e mezza. • **Sgonfiate** quindi l'impasto e ricavate tanti panini da 50 g, leggermente allungati. • **Spennellateli** con il tuorlo, sbattuto con un po' di latte, e fate lievitare ancora fino al raddoppio del volume.
• **Trasferiteli** su una teglia con carta forno, e fate cuocere a 220 °C per 5 minuti, quindi abbassate la temperatura a 180 °C e proseguite la cottura per 15 minuti.
• **Sciogliete** qualche cucchiaio di zucchero in poca acqua e spennellate con lo sciroppo ottenuto i maritozzi. • **Fateli asciugare** bene, quindi tagliateli a metà senza dividerli, e farciteli con la panna.

0,40€ a porzione

Brioche classiche

Ingredienti per 20 brioche
350 g di **farina 00**
150 g di **manitoba** • 80 ml di **latte**
15 g di **lievito di birra**
180 g di **uova** • 70 g di **zucchero**
15 g di **miele** • 10 g di **rum**
2 g di **scorza di limone grattugiata**
1/2 **bacca di vaniglia**
180 g di **burro** • 8 g di **sale**
tuorli • **panna**

Preparazione
• **Setacciate** le farine e raccoglietele nella planetaria. Unite il lievito di birra, sciolto nel latte, le uova, lo zucchero, il miele e il rum. • **Profumate** con la scorza di limone e la vaniglia, e impastate per circa 8 minuti a velocità ridotta. • **Incorporate** il burro a pomata, terminate con il sale, e lavorate fino a ottenere un impasto liscio ed elastico. • **Coprite** con pellicola trasparente e fate lievitare fino al raddoppio del volume. A questo punto, sgonfiate leggermente l'impasto e trasferite in frigo, sempre coperto, per 3 ore. • **Dividete** quindi l'impasto in tante palline da 50 g l'una, e fatele lievitare coperte e al caldo, fino al raddoppio del volume.
• **Spennellatele** quindi con una miscela di tuorli e panna, infornate e fate cuocere a 180 °C fino a doratura. Sfornate e servite.

200 °C in 30 minuti

Treccia con gocce di cioccolato

Ingredienti per 6-8 persone
400 g di **farina 00** • 150 g di **manitoba**
80 g di **zucchero** • 100 g di **burro**
250 ml di **latte intero fresco**
1 cucchiaio di **latte in polvere**
la scorza di 1 **limone intero** • 1 **bacca di vaniglia** • 3 **uova** • 20 g di **lievito di birra** • 1 **tuorlo diluito con panna fresca** • 250 g di **scaglie di cioccolato fondente** • **granella di nocciole**
granella di zucchero • 5 g di **sale**

Preparazione
• **Versate** nella planetaria il latte tiepido, il latte in polvere, il lievito e lo zucchero; iniziate a impastare, aggiungete le farine, il burro a pomata e proseguite a lavorare l'impasto a velocità minima. Unite le uova, uno alla volta, la scorza di limone, la vaniglia e il sale.
• **Amalgamate**, fino a ottenere un impasto omogeneo ed elastico. Trasferite l'impasto ottenuto in una ciotola, coprite con un canovaccio e lasciate lievitare per circa 1 ora e 1/2. • **Stendete** quindi la pasta in un rettangolo di circa 1/2 cm di spessore, tagliatelo nel senso della lunghezza in 3 parti uguali e farcite ogni striscia con le scaglie di cioccolato. • **Chiudete** i filoncini ottenuti, sigillando le estremità con i polpastrelli delle dita, intrecciateli e formate una treccia. • **Trasferite** in una teglia, rivestita con carta forno, e lasciate lievitare almeno 30 minuti.
• **Spennellate** con il tuorlo, diluito con un pochino di panna, spolverizzate con la granella di zucchero e di nocciole, infornate e fate cuocere a 200 °C per 25-30 minuti. Sfornate e servite.

Cosa vi serve?

MOTTA. Buondì integrale con il 30% di grassi in meno. Confezione da 6 pezzi. €*€2,39*.

MULINO BIANCO. Pan Goccioli. Confezione da 336 g (8 pezzi). *€2* circa.

MR. DAY. Ciambelle al cioccolato senza lattosio. 6 pezzi. *€2,40* circa.

KINDER BRIOSS. Mickey Mouse compie 90 anni e **Kinder** lo festeggia con una confezione speciale. 10 pezzi: *€2,99*.

▲Paninetti svizzeri al burro

Ingredienti per 10 persone
1 kg di **pasta di pane** • 1 **tuorlo**
1 cucchiaino di **latte**
Vi servono inoltre: **farina** • **confettura di arance**

Preparazione
• **Rovesciate** la pasta di pane su un piano di lavoro, leggermente infarinato, e ricavate tante pezzature da circa 90 g l'una. • **Modellatele** in una forma rotonda, schiacciatele con il palmo della mano, disponetele su una teglia, rivestita con carta forno, e fate riposare per circa 30 minuti.
• **Spennellate** i paninetti con il tuorlo, diluito con il latte; disegnate al centro quattro punti equidistanti e intagliate profondamente a croce. • **Infornate** a 200 °C e fate cuocere per circa 15-20 minuti. Sfornate e fate raffreddare su una gratella.
• **Servite** con la confettura di arance.

Lo sapevate che?

I panini svizzeri dolci, in tedesco **Augustweggen**, vengono preparati in Svizzera il primo agosto, in occasione della festa nazionale.

Nodini alla cannella e uvetta

Ingredienti per 6 persone
400 g di **farina 00**
200 g di **manitoba**
200 g di **zucchero di canna integrale**
150 g di **burro fuso**
100 g di **zucchero semolato**
60 g di **uvetta già ammollata**
3 cucchiaini di **cannella in polvere**
2 **uova** • 200 ml di **latte tiepido**
20 g di **lievito di birra** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** in una ciotola le farine, il latte, le uova, 2 pizzichi di sale, lo zucchero semolato, 75 g di burro fuso e il lievito, e lavorate, fino a ottenere un composto liscio e omogeneo.
• **Formate** una palla, trasferitela in una ciotola, coprite e fate lievitare al caldo per circa 1 ora. • **Mescolate** in un'altra ciotola lo zucchero di canna, il burro rimanente e la cannella. Stendete l'impasto e formate un rettangolo di 1/2 cm di spessore.
• **Farcite** metà impasto con la crema di burro alla cannella e l'altra metà con l'uvetta, ben strizzata.
• **Sovrapponete** i due lembi di impasto, fino a richiuderli completamente.
• **Tagliate** delle strisce larghe 1,5 cm e fate un nodino molto morbido con ognuna di queste. Trasferite su una teglia con carta forno e fate riposare, al coperto, per circa 20 minuti. Infornate e fate cuocere a 180 °C per 15 minuti. Sfornate e servite.

Stupite tutti con 1,80€

Escalation di PIACERE

Dai tartufini, da gustare in punta di dita, ai tortini monoporzione dal cuore cremoso, fino alle torte con corroboranti farce e glasse aromatizzate. Cinque tentazioni al cioccolato da gustare fino all'ultimo morso

Tartufini di cioccolato bianco

Tartufini di cioccolato bianco

Ingredienti per circa 50 tartufi
600 g di **cioccolato bianco**
300 ml di **panna fresca**
60 g di **burro**
15 g di **burro di cacao**
cacao amaro in polvere

Preparazione
• **Raccogliete** in un pentolino la panna, mettete sul fuoco e fate scaldare su fiamma dolce; una volta arrivata a bollore, togliete dal fuoco e unite il cioccolato bianco, tritato. • **Trasferite** il pentolino in un'altra casseruola con acqua in ebollizione e fate sciogliere a bagnomaria, mescolando in continuazione. • **Unite** il burro e il burro di cacao, e amalgamate. • **Spegnete**, trasferite il composto in una terrina e lasciate raffreddare. • **Coprite** con la pellicola trasparente e fate rassodare in frigo per 3-4 ore. • **Prelevate** quindi piccole quantità di composto e, con le mani ben fredde, realizzate tante palline grandi come noci. • **Passate** i tartufini ottenuti nel cacao amaro in polvere e trasferiteli in frigo fino al momento di servire.

Cupcake alla pera e noci con mousse al cioccolato e mascarpone

Ingredienti per 4 persone
150 g di **farina di farro**
100 g di **zucchero di canna chiaro**
65 g di **burro** • 2 **uova**
100 ml di **latte** • 1 **grossa pera non troppo matura** • 1/2 bustina di **lievito**
50 g di **gherigli di noce** • 1 bustina di **vanillina** • 1 pizzico di **sale**
Per la glassa: 250 g di **mascarpone**
150 g di **crema spalmabile alle nocciole**

Preparazione
• **Sbucciate** la pera e grattugiate la polpa con una grattugia a fori grossi. Con l'aiuto delle fruste montate lo zucchero con il burro a pomata, unite la farina, il lievito, il sale, la vanillina, le uova e il latte. • **Mescolate** accuratamente, quindi aggiungete la polpa di pera e i gherigli di noce tritati. • **Sistemate** i pirottini all'interno dello stampo per muffin. • **Distribuite** l'impasto, infornate a 190 °C e fate cuocere per circa 20 minuti. • **Intanto preparate la glassa**: lavorate il mascarpone con un cucchiaio per renderlo morbido, quindi aggiungete la crema spalmabile alle nocciole e amalgamate. • **Raccogliete** la glassa in un sac à poche con bocchetta rigata. Una volta cotti, levate i cupcake e lasciateli raffreddare. Guarniteli con la glassa e servite.

Dimmi che voglia hai...
e ti dirò di cosa necessita il tuo organismo

SE HAI VOGLIA DI...	HAI BISOGNO DI...	LO TROVI ANCHE IN...
Cioccolato	MAGNESIO, CROMO, GRUPPO B	Semi di girasole
Alimenti dolci	MAGNESIO, CROMO, ACQUA	Frutta
Pane	FIBRE, ENERGIA, GLUCOSIO	Frutta secca
Cibi salati	FIBRE, ELETTROLITI, ACQUA	Verdura
Alimenti fritti	GRASSI SANI, CALCIO	Avocado

0,50€ al pezzo

▲ Tortini dal cuore cremoso

Ingredienti per 4 persone
150 g di **cioccolato fondente**
70 g di **burro** (più altro per gli stampini)
50 g di **farina di kamut** (più altra per gli stampini) • 3 **uova** • 90 g di **zucchero di canna chiaro** • 200 g di **crema spalmabile alle nocciole**
200 g di **nocciole tostate e tritate grossolanamente**

Preparazione
• **Spezzate** il cioccolato fondente e raccoglietelo in una ciotola; aggiungete il burro a pezzettini, mettete sul fuoco e fate fondere a bagnomaria. • **Mescolate** in un'altra ciotola lo zucchero e le uova; amalgamate il tutto senza montare gli ingredienti, quindi incorporate la farina e mescolate ancora. Unite i due composti. • **Imburrate** e infarinate degli stampini monoporzione, versate un cucchiaio di composto sul fondo degli stampini, distribuite le nocciole e un cucchiaino di crema spalmabile alle nocciole, coprite con il resto del composto e infornate a 165 °C per 20-30 minuti circa. • **Levateli**, sformateli e fateli raffreddare. Serviteli tiepidi con un ciuffo di crema spalmabile alle nocciole.

Tips & Tricks

Per capire se i tortini sono pronti, osservate la superficie. Una volta cotti, si presenteranno leggermente crepati sulla sommità.

Orange cheesecake con frollini allo yogurt e miele

Ingredienti per 6-8 persone
200 g di **frollini allo yogurt e miele**
80 g di **burro** • 300 g di **ricotta vaccina** • 300 g di **yogurt greco**
3 **uova** • 150 g di **cioccolato fondente**
40 g di **cacao amaro**
100 g di **zucchero** • 2 **arance**
1 pizzico di **sale** • **zucchero a velo** • **stecche di cannella**

Preparazione
• **Tritate** con un mixer i biscotti con il burro freddo tagliato a dadini. • **Sistemate** il composto in uno stampo a cerniera (da 22 cm di diametro), rivestito con carta forno. • **Premete** bene con un cucchiaio e fate riposare in frigorifero per 30 minuti. Intanto fate sciogliere il cioccolato a bagnomaria. • **Lavorate** in una ciotola le uova con lo zucchero; aggiungete la ricotta, lo yogurt, il cioccolato fuso, il cacao, la scorza grattugiata di 1 arancia e il sale, e amalgamate. • **Versate** il composto sopra la base di biscotti e infornate a 160 °C per circa 50 minuti. • **Levate**, lasciate intiepidire e trasferite la cheesecake in frigorifero per almeno un paio di ore. Al momento di servire, spolverizzate con zucchero a velo e guarnite con l'arancia restante a fettine e le stecche di cannella.

0,80€ al pezzo

Charlotte al cocco con glassa al cioccolato e meringhette al cacao

Ingredienti per 4 persone
Per la base: 60 g di **zucchero**
300 g di **panna fresca da montare**
200 ml di **latte di cocco**
6 g di **gelatina già ammollata**
Per la glassa al cioccolato:
100 g di **cioccolato fondente**
50 g di **zucchero**
Vi servono inoltre: 10-12 **biscotti ricoperti di cioccolato**
meringhe al cioccolato

Preparazione
• **Per la base**: scaldate il latte di cocco con lo zucchero finché quest'ultimo si sarà sciolto completamente. • **Togliete** dal fuoco, aggiungete la gelatina, ben strizzata, amalgamate e lasciate raffreddare. Incorporate quindi la panna montata.
• **Foderate** uno stampo a cerniera da 15 cm di diametro con un foglio di pellicola trasparente, riempite con il composto e trasferite in frigo per 5 ore.
• **Per la glassa**: raccogliete lo zucchero in una casseruola con 50 ml di acqua, mettete sul fuoco e fate cuocere fino a ottenere uno sciroppo. • **Unite** il cioccolato spezzettato e fatelo fondere. Levate e fate intiepidire. Sformate quindi la base della torta su un piatto. • **Tagliate** a metà i biscotti e distribuiteli lungo il bordo. Decorate con la glassa, completate con le meringhe e servite.

Meringhe al cacao

Montate **4 albumi a neve** ben ferma con una frusta. Incorporate man mano **100 g di zucchero**, **130 g di zucchero a velo** e **50 g di cacao amaro in polvere** e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto liscio e ben sodo. Formate con un sac à poche tanti ciuffetti di composto da 1 cm di diametro, ben distanziati tra di loro, su una teglia con carta forno. Infornate a 70 °C e fate cuocere per 2 ore, con lo sportello leggermente aperto. Spegnete e lasciate raffreddare in forno per un'ora.

GOURMET BOX A DOMICILIO

Con una Gourmet Box, un aperitivo trendy, uno snack gustoso, o un pasto veloce diventano autentiche esperienze del gusto e del palato. Che si possono ricevere direttamente a casa con un click. Basta ordinarle online su ladispensadialice.it

Metti un venerdì sera prima o dopo cena, con gli amici in casa e poco tempo a disposizione per preparare uno spritz con aperitivo stuzzicante e super trendy, che renda straordinario anche il più ordinario inizio week end... Con le Gourmet Box acquistabili online sul nuovo sito di e-commerce della "Dispensa di Alice" e comodamente recapitate a casa, si può! La selezione dei prodotti è realizzata tra le eccellenze italiane e grazie ai nostri consigli di spesa o di preparazione, ogni Gourmet Box diventerà un'indimenticabile immersive cook experience. Come questa, che farà di voi i re e le regine dell'aperitivo home made!

Patè di cipolla di Giarratana **Fagone** 190 g

Crema di Carciofi **Agnoni** 135 g

Crema biologica di asparagi verdi **Fontana Bio** 100 g

Crema di Pesce spada **Campisi Conserve** 210 g

Piadina Croccante **Magic Food** 70 g, gusto classico e all'olio extravergine di oliva

BOX GOURMET *APERITIVO DEGUSTAZIONE DI ECCELLENZA* (Spese di spedizione incluse)

ORDINALO SU

L A D I S P E N S A D I A L I C E . I T

piadina
piadina
snack
CAMPISI
CREMA DI PESCE SPADA
FAGONE
CREMA
carciofi

IN TV
CANALE ALICE
221
DTT

DOLCI TENTAZIONI

Il maître chocolatier Gianluca Aresu, nel programma di Alice tv condotto da Michele La Ginestra, stupisce con dessert d'effetto alla portata di tutti

Gianluca Aresu e Michele La Ginestra

Cake gianduia e banana

Ingredienti per 6 persone
375 g di **farina** • 170 g di **zucchero**
15 g di **baking** • 125 g di **uova**
210 ml di **latte** • 105 ml di **olio di semi**
100 g di **pasta di nocciola** • 2 g di **sale**
Per la glassa rocher: 250 g di **cioccolato al latte** • 25 ml di **olio di semi**
40 g di **granella di nocciole**
Per il croccantino fondente:
150 g di **cioccolato fondente**
100 g di **mandorle a lamelle**
50 g di **arancia candita** • 17 g di **burro di cacao** • 17 g di **riso soffiato**
Vi servono inoltre: **burro** • **farina** • 2 **banane**

Preparazione
• **Per la cake**: montate le uova con lo zucchero, incorporate la farina, setacciata con il lievito, la pasta di nocciola e il sale. Unite i liquidi e amalgamate bene. Versate metà composto in uno stampo a cilindro, già imburrato e infarinato, e farcite con le banane a rondelle. Coprite con il composto restante e infornate a180-200 °C per 35-40 minuti. Sfornate e fate raffreddare.
• **Per il croccantino**: tostate il riso e le mandorle, raccoglietele in una ciotola con il burro di cacao sciolto e amalgamate. Unite l'arancia candita a cubetti e colate sopra il cioccolato fondente, sciolto e già temperato. Mescolate, formate tanti piccoli croccantini e fate rapprendere.
• **Per la glassa**: fate fondere il cioccolato al latte. Unite a filo l'olio ed emulsionate. Aggiungete la granella di nocciole, mescolate e tenete da parte. • **Sformate** il dolce e pareggiate la base con un coltello. Ponete la cake su una gratella per dolci, colate al centro la glassa rocher e distribuitela uniformemente su tutta la superficie. • **Fate rapprendere**, impiattate e guarnite con i croccantini. Servite.

CUOCHI *e* DINTORNI

Dalla cucina gustosa e saporita di Alberto Fortunato, chef della Bettola del Gusto a Pompei, ai piatti unici degli ospiti del programma di Alice tv, tutti professionisti del settore

IN TV CANALE ALICE 221 DTT

Cuochi e dintorni Dal lunedì al venerdì alle 17.25

Alberto Fortunato con Francesca Romana Barberini

Carciofo violetto ▲ "al mare"

Chef Alberto Fortunato

Ingredienti per 4 persone
4 **carciofi** (varietà **violetto di Schito**)
200 g di **gamberi rossi**
200 g di **calamari già puliti**
300 g di **vongole già spurgate**
300 g di **patate**
4 **pomodorini del Piennolo**
pangrattato • 1 **limone**
1 ciuffo di **prezzemolo**
1 spicchio di **aglio**
olio extravergine di oliva
sale e pepe
germoglio di amarantus

Preparazione
• **Lavate** le patate e lessatele intere in acqua bollente e salata per circa 40 minuti. Una volta cotte, scolatele e sbucciatele ancora calde. • **Passate** le patate con uno schiacciapatate e raccogliete la purea ottenuta in una ciotola. • **Mondate** i carciofi, eliminate le foglie esterne più dure e scottateli in acqua bollente per 7 minuti. Scolateli e tenete da parte. • **Sgusciate** i gamberi ed eliminate il filamento scuro dell'intestino. Tagliati i calamari a julienne. • **Scaldate** un filo di olio in una padella con uno spicchio di aglio, unite la julienne di calamari e i gamberi e fate saltare per appena 1 minuto.
• **Raccogliete** il pesce nella ciotola con l passato di patate, profumate con il prezzemolo tritato e regolate di sale e di pepe. • **Private** delicatamente i carciofi delle foglie centrali e farciteli con il composto di patate. • **Sistemateli** in una teglia unta di olio, spolverizzateli con il pangrattato, infornate a 200 °C e fate cuocere per 6 minuti.
• **Scaldate** intanto un filo di olio in un'altra padella con uno spicchio di aglio, un po' di prezzemolo tritato e i pomodorini. Unite le vongole e fatele aprire su fiamma vivace. • **Spegnete** sgusciate le vongole e disponetele sul fondo di un piatto con i pomodorini.
• **Sfornate** i carciofi, disponeteli sui pomodorini, guarnite con i germogli e servite.

• **LA BETTOLA DEL GUSTO**
Chef Alberto Fortunato
Via Sacra 48, Pompei (Na)
tel. 081 8637811
www.labettoladegusto.it

I.P.

Sei un **CUOCO, PIZZAIOLO, PANETTIERE, PASTICCIERE? CUOCHI E DINTORNI** ti aspetta! Per partecipare al programma ed essere pubblicati sulla rivista, inviateci le vostre **RICETTE FACILI** collegandovi al link **www.alice.tv/cuochiedintorni**

Minestra di verdure e polpettine ▲

Chef Rosa Lella

Ingredienti per 4 persone
1 kg di **cicoria già lessata**
150 g di **carne macinata** • 5 cucchiai di **parmigiano grattugiato** • 3 cucchiai di **pangrattato** • 2 **uova** • 1 cucchiaino di **prezzemolo tritato** • 1/4 di spicchio di **aglio tritato** • 1/2 bicchiere di **vino bianco** • **noce moscata** • **sale e pepe**
Per il brodo: 300 g di **carne mista**
1 **carota** • 1 costa di **sedano** • 1 **cipolla**
parmigiano

• **AGRITURISMO MASSERIA FERRI**
Chef Rosa Lella
C.da Ferri, Ostuni (Br)
tel. 080 4395483

Preparazione
• **Per il brodo**: raccogliete tutti gli ingredienti in una pentola capiente con 2 l di acqua fredda. Portate a bollore e fate cuocere, a fiamma bassa, per circa 2 ore. • **Raccogliete** nel frattempo in una ciotola la carne macinata, 3 cucchiai di parmigiano, 1 uovo, 2 cucchiai di pangrattato e profumate con un pizzico di noce moscata. Salate, pepate e, se necessario, bagnate con un po' di vino.
• **Amalgamate** bene il tutto e, con le mani leggermente inumidite con il vino, formate tante piccole polpettine. Versate qualche mestolo di brodo in una padella, unite le polpettine e fatele cuocere per pochi minuti. • **Coprite** il fondo di una pirofila da forno con la cicoria, distribuite sopra la carne del brodo spezzettata, le polpettine e coprite con il brodo. • **Versate** sopra l'uovo restante, sbattuto con il parmigiano e il pangrattato rimasti. • **Infornate** a 180 °C fino a quando si sarà formata una leggera crosticina in superficie. Sfornate e servite.

Gnocchi di patate ripieni di baccalà ▼

Chef Enrico Bergonzi

Ingredienti per 4 persone
200 g di **patate cotte a vapore**
150 g di **baccalà mantecato**
60 g di **parmigiano grattugiato**
200 g di **crema di latte** • 30 g di **salsa al prezzemolo** • 25 g di **caviale di storione**
il succo di 1/2 **limone** • **olio extravergine di oliva** • 1 **cipolla** • **sale**

Preparazione
• **Raccogliete** le patate in una ciotola, schiacciatele con i rebbi di una forchetta, condite con olio e sale, e amalgamate bene. • **Mettete** in una ciotola il baccalà spezzettato e conditelo con il parmigiano. Formate, con l'impasto di patate, 4 rettangoli da 6x15 cm. • **Distribuite** al centro il baccalà e richiudete l'impasto sul ripieno in modo da ottenere 4 gnocchi di patate. • **Tagliate** ciascuno gnocco in tre parti e tenete da parte in caldo. Scaldate su fiamma bassa la crema di latte con il succo del limone e un pizzico di sale, e fate restringere. • **Velate** i piatti con la crema di latte, sistemate sopra gli gnocchi, e guarnite con la salsa al prezzemolo, il caviale e una rondella di cipolla.

• **AL VÈDEL**
Chef Enrico Bergonzi
Località Vedole 68, Colorno (Pr)
tel. 0521 816169

Cavatelli cilentani ▲ con vongole gamberi e porcini

Chef Olimpia Parlato

Ingredienti per 4 persone
Per i cavatielli: 500 g di **farina 00**
(più altra per spolverizzare)
500 ml di **acqua**
Per il condimento: 400 g di **vongole veraci già spurgate** • 200 g di **gamberi freschi già sgusciati** • 250 g di **funghi porcini già puliti** • 300 g di **pomodorini del Cilento** • 100 g di **olio extravergine del Cilento Dop** • 2 spicchi di **aglio**
1 bicchiere di **vino bianco** • 1 ciuffo di **prezzemolo** • **sale**

• **LE GIARE**
Chef Olimpia Parlato
Località Bivio di Acquavella, SR ex SS 267, km 53, Casal Velino (Sa)
tel. 347 4999974

Preparazione
• **Per i cavatelli**: disponete la farina a fontana, versate un goccio di acqua bollente al centro e iniziate a impastare con la punta delle dita. • **Aggiungete** altra acqua a filo e proseguite a lavorare fino a ottenere un composto sodo e omogeneo. • **Formate** con la pasta tanti lunghi cilindri (del diametro di 6-8 mm) e tagliateli in pezzetti di circa 2 cm.
• **Schiacciateli** con la punta del dito indice e medio, e fateli rotolare prima in avanti e poi indietro, così da formare un incavo. Man mano che li realizzate, disponeteli su un vassoio, leggermente infarinato, e tenete da parte. • **Fate imbiondire** lo spicchio di aglio schiacciato in una padella con un filo di olio.
• **Eliminate** l'aglio, unite i funghi a fettine e regolate di sale. • **Fate scaldare** in un'altra padella un filo di olio con lo spicchio di aglio restante, mettete le vongole, bagnatele con il vino, profumatele con il prezzemolo e fatele aprire a fiamma vivace. Unite quindi i pomodorini a pezzetti e i gamberi, e portate a cottura.
• **Lessate** i cavatelli, scolateli al dente e versateli nella padella con le vongole, unite i funghi, fate saltare e servite.

Linguine con genovese di tonno e cenere di cipolle ▼

Chef Vittorio Carotenuto

Ingredienti per 4 persone
350 g **linguine trafilate al bronzo**
250 g di **tonno rosso** • 12 **cipolle ramate di Montoro** • 1 **costa di sedano** • 1 **carota**
200 ml di **olio extravergine di oliva**
50 g **prezzemolo** • 25 g di **yogurt magro**
brodo vegetale • **sale**

Preparazione
• **Affettate** sottilmente 10 cipolle e fatele saltare in una padella con un filo di olio. • **Preparate** un trito con il sedano e la carota e fate soffriggere in un'altra padella con un filo di olio. • **Aggiungete** le cipolle stufate, coprite con il brodo e fate cuocere a fiamma bassa per circa 2 ore. Per la cenere di cipolle: sbucciate e tagliate a rondelle 2 cipolle.
• **Disponetele** su una teglia con carta forno e infornate a 200 °C per 30 minuti. Sfornate e macinatele in un macinacaffè. Unite il tonno, fatto a cubetti, al fondo di verdure e fate cuocere per una mezz'ora.
• **Lessate** le linguine in abbondante acqua leggermente salata. • **Scolatele** in una ciotola e conditele con un filo generoso di olio e un po' di prezzemolo tritato. • **Formate** un nido di pasta su un piatto da portata e adagiate sopra i cubetti di tonno. • **Condite** con un po' di yogurt magro, spolverizzate con la cenere di cipolle e servite.

• **OSTERIA DONNA MARIA**
Chef Vittorio Carotenuto
Via Nazionale 283, Torre del Greco (Na)
tel. 081 8831049

DOLCI RIPIENI
CREME E FARCE VOLUTTUOSE PER GRANDE E PICCOLA PASTICCERIA

■ *Nella scuola di cucina: crema pasticcera, inglese e zabaione; pâte à bombe e chantilly; mousse, mousseline e bavarese; ganache, catalana e frangipane: creme base e derivate calde e fredde per cominciare… con il ripieno giusto*

■ *Capitolo per capitolo: divise per ingredienti base, creme al latte, alla panna e al caffè; alla frutta e alla rosa; al cioccolato e al limoncello; al mascarpone, allo yogurt e alla ricotta. E a ciascuna, la torta, il dessert o il pasticcino perfetto*

■ *Nel ricettario: tiramisù e cremino, mont blanc e zuppa inglese, eclair e mimosa, crostata e meringata, selva nera e charlotte… 100 ricette super cremose, tra grandi classici, dessert d'autore e nuove golosità*

PRENOTALO DAL TUO EDICOLANTE!

CASA ALICE *Insieme*

Protagonista negli studi di Alice tv, e sulle tavole nostrane, la bresaola della Valtellina IGP dà vita a ricette gustose e prelibate

Giusi Moro del salumificio Del Zoppo e Franca Rizzi

Casa Alice Insieme
Tutti i giorni alle 19.10

Medaglioni di bresaola e rana pescatrice

Ingredienti per 4 persone
500 g di **filetto di rana pescatrice**
150 g di **bresaola della Valtellina IGP Del Zoppo a fette sottili** • 320 g di **carote**
320 g di **patate** • 125 g di **yogurt bianco naturale** • 2 rametti di **rosmarino**
olio extravergine di oliva
1 rametto di **timo** • 1 foglia di **alloro**
chiodi di garofano • **sale**

Preparazione
• **Sciacquate** i filetti di rana pescatrice e tamponateli con carta assorbente da cucina. • **Sistemate**, su un foglio di carta di alluminio unto di olio, le fettine di bresaola della Valtellina IGP, una accanto all'altra e leggermente sovrapposte.
• **Cospargetele** con il timo sfogliato e gli aghi di rosmarino, e disponete al centro il filetto di pesce. Aiutandovi con la carta di alluminio, arrotolate bene a mo' di cilindro e sigillate le estremità. • **Lasciate raffreddare** in frigo per una mezz'ora. Infornate quindi a 190° C e fate cuocere per 20 minuti. Trascorso il tempo di cottura, sfornate e fate raffreddare a temperatura ambiente. • **Sbucciate** le patate e pelate le carote. Fate tutto a tocchetti e lessateli in acqua bollente e salata, aromatizzata con l'alloro e 1-2 chiodi di garofano, per circa 15 minuti. Scolateli, fateli raffreddare, raccoglieteli in un mixer da cucina con lo yogurt e frullate fino a ottenere una crema omogenea e vellutata. • **Liberate** l'involtino di rana pescatrice dal foglio di alluminio e tagliatelo a fette spesse 2 cm.
• **Velate** il piatto con la crema di patate, sistemate sopra i medaglioni di bresaola e pescatrice, e servite.

Oroscopo

di Susy Grossi
(Susygrossi@gmail.com)

ARIETE

21 marzo - 20 aprile

La fiducia che nutrite nei vostri mezzi vi mette al centro dell'attenzione.

Amore: avete molte maniere per diventare coinvolgenti e fonte di dolci delizie. Tenete a bada le rivalità ricorrendo alla passione…

Lavoro: le stelle vi suggeriscono di offrire la vostra mercanzia a molti acquirenti.

Pasteggiate con: ***gallinella al cartoccio*** (pag. 78)

TORO

21 aprile-20 maggio

Urano rende possibili e fattibili progetti validi!

Amore: con migliorate sfumature di tenerezza, la vita di coppia diventa appagante e bellissima!

Lavoro: le idee e la maniera di realizzarle sono così copiose e facili da riempirvi l'esistenza.

Pasteggiate con: ***minihamburger di ceci e tonno*** (pag. 9)

GEMELLI

21 maggio-21 giugno

Il passaggio nel segno di Marte vi rende combattivi e battaglieri, ma anche suscettibili.

Amore: le mezze misure non fanno per voi. Il vostro motto è "tutto e subito".

Lavoro: prendete di petto certi problemi e affrontate con grinta ciò che non va.

Pasteggiate con: ***maritozzi con la panna*** (pag. 98)

CANCRO

22 giugno-22 luglio

Il mese inizia con le dolci lusinghe che sentimenti corrisposti rendono frequenti e appaganti.

Amore: non date per scontato nulla. Chi amate vuole continue conferme.

Lavoro: i ritmi sono un tantino troppo pesanti per la vostra attuale disponibilità lavorativa.

Pasteggiate con: ***Charlotte al cocco con glassa al cioccolato*** (pag. 105)

LEONE

23 luglio-22 agosto

Siete più attivi di prima, anche perché le occasioni di brillare sono più numerose del solito…

Amore: la volontà di conquistare chi vi piace determina il vostro atteggiamento.

Lavoro: quello che fate vi appassiona, vi piace davvero, quindi rende tantissimo.

Pasteggiate con: ***spiedini di San Petronio*** (pag. 55)

VERGINE

23 agosto-22 settembre

Mettete in preventivo un po' di stanchezza nella prima parte di aprile. Poi tutto riprenderà brio.

Amore: ci sono momenti nei quali un sano litigio è meglio di un mortificante silenzio!

Lavoro: le prospettive hanno tempi lunghi? Poco male, dato che vi cadranno nel piatto.

Pasteggiate con: ***nodini alla cannella e uvetta*** (pag. 101)

BILANCIA

23 settembre-23 ottobre

Buone le relazioni, la vita familiare e il lavoro. Ma a volte rischiate di annoiarvi un tantino…

Amore: vorreste un legame più vivace e un po' di antagonismo a due. Perché non dirlo?

Lavoro: ottime le nuove iniziative, ma occhio a non stancarvi eccessivamente…

Pasteggiate con: ***involtini di maiale cacio e pepe con crema di fave*** (pag. 50)

SCORPIONE

24 ottobre-21 novembre

Prospettive diverse provengono dalla vivacità con la quale sapete condurre giornate vitali e decise.

Amore: con chi amate la sintonia è totale.

Lavoro: forzare la mano e accelerare i tempi è una tentazione a cui resistere…

Pasteggiate con: ***Pizza "Sorrento"*** (pag. 89)

SAGITTARIO

22 novembre-21 dicembre

Vi interessa aggiornarvi con immediatezza con tecnologie nuove, e con marchingegni moderni e costosi.

Amore: la solidarietà del partner vi mette al riparo da perfide e maliziose invidiuzze…

Lavoro: siete sicuri di dove volete arrivare: non vi pesano sacrifici e impegno.

Pasteggiate con: ***club sandwich all'inglese*** (pag. 12)

CAPRICORNO

22 dicembre-21 gennaio

Urano positivo dal Toro diventa per voi un azzeccato sponsor in fatto di intraprendenza e di strenua volontà.

Amore: maggior interesse per l'amore è la bacchetta magica.

Lavoro: abbreviare i tempi per realizzare le vostre idee è il risultato da conseguire.

Pasteggiate con: ***crostata sfogliata ricotta e pistacchi*** (pag. 45)

ACQUARIO

22 gennaio-19 febbraio

Giove e Mercurio vi porteranno a concludere affari proficui.

Amore: la migliore qualità che avete è saper ascoltare le fantasie di chi amate.

Lavoro: sarete i trascinatori dello staff cui appartenete, per energia e per visione d'insieme.

Pasteggiate con: ***orange cheesecake con frollini allo yogurt e miele*** (pag. 104)

PESCI

20 febbraio-20 marzo

Una parte del mese sarà sognante, più tardi sarà bene avere senso pratico.

Amore: vi piace, vi affascina, vi conquista, ma sarà a suo tempo affascinato e conquistato …

Lavoro: la certezza di aver imboccato il sentiero che porta lontano l'avrete da subito.

Pasteggiate con: ***tagliata di palamita ai semi di papavero*** (pag. 81)

combo Menu

COLOR, COLOR…

4 TONDE TONDE

MARE, MARE, MARE….

CUORE TENERO

PRONTI, PARTENZA, VIA!

LA VIE EN "ROSE"

Indice tematico delle ricette

ANTIPASTI E SFIZI

PRIMI

SECONDI, CONTORNI E PIATTI UNICI

PIZZE E TORTE SALATE

DESSERT

BEVANDE E SALSE

Menu prezzo facile

Ricalcoliamo per te la spesa
per 4 o 6 persone
e realizzi i tuoi menu con meno di…

CHI BEN COMINCIA… - per 4 persone — 8 EURO

CHE STAGIONE! - per 4 persone — 12 EURO

ALTA GOLOSITÀ - per 6 persone — 16 EURO

SI STAMPI CHI PUÒ! - per 6 persone — 25 EURO

Foto S. Rossi
Non perdete il prossimo numero
con tante idee sulla pizza

Un'idea di

ALTA DIGE RIBI LITA'

SENZA LATTOSIO

SENZA GLUTINE

Latte 100% Italiano

LINEA ALTA DIGERIBILITÀ.
LEGGEREZZA E BONTÀ AL SETTIMO CIELO.

Mini lemon bundt cake con Panna Spray e frutta

Persone 10/12
Preparazione 25'
Cottura 20'
Stampo Ø8

Ingredienti:
- 300 g di farina • 30 g di mandorle polverizzate
- 190 g di burro • 3 uova • 1 tuorlo
- 190 g di zucchero • 1 bacca di vaniglia
- 14 g di lievito • 1 pizzico di sale

Ingredienti bagna:
- 250 g d'acqua • 100 g di zucchero
- 60 g di liquore al limone

Ingredienti farcia:
- **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli** q.b.
- fragole

Preparazione:

① Sbattete il burro morbido con lo zucchero e i semi raschiati dalla bacca di vaniglia formando una crema, inserite un uovo alla volta, poi il tuorlo facendoli ben assorbire e, infine, amalgamate la farina, le mandorle polverizzate, il lievito e il sale.
Mescolate bene, versate l'impasto nelle impronte dello stampo e cuocete i dolcetti in forno a 170° per 20 minuti. Sfornateli e sformateli sulla gratella a raffreddare.

② Bagna: sobbollite per 4 minuti lo zucchero nell'acqua, allontanate lo sciroppo dal fuoco e profumatelo con il liquore. Raffreddate.

*③ Farcia: pennellate ripetutamente i mini bund cake con la bagna e arricchiteli con ciuffi di **Panna Spray Alta Digeribilità TreValli** e spicchi di fragole.*

www.lattetrevalli.it www.trevalli.cooperlat.it